

Mestring i motvind

En kvalitativ studie av resiliens hos personer utsatt for kritisk medieomtale.

Helge Bråthen



Hovedoppgave ved Psykologisk Institutt

UNIVERSITETET I OSLO

27.04.2010

Mestring i motvind

En kvalitativ studie av resiliens hos personer utsatt for kritisk medieomtale

Mestring i motvind

© Helge Bråthen

År 2010

Tittel: Mestring i motvind: *En kvalitativ studie av resiliens hos personer utsatt for kritisk medieomtale.*

Forfatter Helge Bråthen

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

Sammendrag

Helge Bråthen

Mestring i motvind: En kvalitativ studie av resiliens hos personer utsatt for kritisk medieomtale.

Veileder: Fanny Duckert

Hensikten med denne studien har vært og se om Bonanno`s (2004) teori om resiliens kunne utvides som forklaringsmodell, i forhold til kritisk medieomtale. Sentrale problemstillinger var: 1) Kan det å bli utsatt for negativ medieomtale forklares ut fra de samme faktorene som har vist seg innen forskning på tilpasning til tap og traumer? 2) Kan negativ medieomtale faktisk oppleves som tap eller traume hos individer som utsettes for dette? 3) Hvilke faktorer kan føre til at noen er mer resiliente mot den belastningen som negativ medieomtale kan være? 4) Hvilke veier til resiliens ble mest benyttet i møte med kritisk medieomtale? Undersøkelsen var en del av prosjektet ”I offentlighetens søkelys”, under ledelse av professor Fanny Duckert ved Psykologisk Institutt i Oslo.

Datainnsamlingen ble gjort over en femårs periode (2002-2007) hvor til sammen 68 personer som hadde vært utsatt omfattende kritisk medieomtale hadde blitt studert gjennom en generell kartlegging og semistrukturerte intervjuer. Utvalget i min studie besto av 7 menn og to kvinner som hadde hatt mindre enn 30 % nedgang i livskvalitet under den negative medieomtalen. Grunnlaget for analysene var transkripsjoner av semistrukturerte intervjuer, foretatt av tidligere studenter på prosjektet. Den kvalitative metoden som ble valgt var retningsbestemt innholdsanalyse. De forhåndsbestemte kategoriene hardførhet, selvforsterkning, unngående mestring og positive emosjoner, var deduktivt utformet ut fra Bonanno`s (2004) resiliens teori. Analysene ble gjennomført i forhold til de trinn retningsbestemt innholdsanalyse beskriver.

I min studie ble det funnet støtte for at negativ medieomtale kan oppleves som tap eller traume, i tillegg til at personer utsatt for negativ medieomtale utviste resiliens slik det er

definert i forhold til teorien. I alt ble de fire forhåndsbestemte kategoriene delvis bekreftet i min studie, og gav dermed noe støtte til antakelsen om at teorien kunne forklare resiliens mot kritisk medieomtale. Det kom også frem funn som kan tyde på at det er en sammenheng mellom fleksibel tilpasning (hardførhet og positive emosjoner) og valg av pragmatisk mestringsstrategi (selvforsterkning og undertrykkende mestring). Videre fant undersøkelsen evidens for at de sosiokontekstuelle faktorene sosial støtte, rettferdiggjøring, tidligere erfaring, og rolledifferensiering, hadde en viktig funksjon for resiliens mot kritisk medieomtale. Til tross for at undersøkelsen fant støtte for at fleksibel tilpasning var den faktoren som tydeligst fremmet resiliens blant informantene, tyder data på at det er i et samspill med sosiokontekstuelle faktorer. For at teorien skal kunne forklare hendelser hvor sosiale konsekvenser er en fremtredende del av belastningen, kan disse funnene tyde på at teorien kanskje må utvides for å kunne forklare resiliens på en adekvat måte.

Funnene kan altså ha implikasjoner for en eventuell utvidelse av Bonanno's teori. I denne sammenhengen vil longitudinelle studier av hvordan de sosiokontekstuelle faktorene virker sammen med ulike personvariabler kanskje kunne gi et mer nyansert bilde. En teoretisk utfordring i forhold til utvidelse av Bonanno's resiliens teori, vil være å implementere den fleksibiliteten som min studie viste i forhold til sosiale roller. Et felt som kunne vært interessant i denne sammenhengen er resiliens i forhold til mobbing.

Innholdsfortegnelse

1	Medias makt	1
2	Teoretisk bakgrunn.....	4
2.1	Resiliens mot belastende hendelser	4
2.2	Ulike veier til resiliens.....	8
2.2.1	Hardførhet	9
2.2.2	Selvforsterkning (self-enhancement)	11
2.2.3	Positive emosjoner og latter	13
2.3	Prosjektet: “I offentlighetens søkelys”	16
2.4	Problemstillinger	16
3	Metode.....	18
3.1	Innsamling av data.....	18
3.2	Informantene.....	18
3.3	Resiliente deltakere.....	19
3.4	Retningsbestemt innholdsanalyse.....	20
3.4.1	Kategoriutforming	20
3.4.2	Metodiske begrensninger	21
3.4.3	Analyseprosessen	22
4	Resultater.....	24
4.1	Utvalg og presentasjon av informantene	24
4.2	Opplever medieoppmerksomhet som tap eller traume	27
4.3	Resiliens.....	29
4.4	Hardførhet.....	30
4.5	Selvforsterkning.....	32
4.6	Unngående mestring	33
4.7	Positive emosjoner.....	34
4.8	Andre veier til resiliens?	35
4.8.1	Sosial støtte	35
4.8.2	Rettferdiggjøring	37
4.8.3	Tidligere erfaring.....	37
4.8.4	Rolledifferensiering.....	38
5	Diskusjon.....	40

Mestring i motvind

5.1	Medieomtale som tap og traume	40
5.2	Opprettholdelse av normalfunksjon.....	41
5.3	Fleksibel tilpasning.....	42
5.4	Pragmatisk mestring	42
5.5	Sosiokontekstuelle faktorer	43
6	Konklusjon og veien videre.....	46
6.1	Konklusjon.....	46
6.2	Veien videre.....	47
	Litteraturliste	48
	Vedlegg	54

1 Medias makt

Pressens oppgave i samfunnet er å ivareta ytringsfrihet, trykkefrihet og offentlighetsprinsippet. Dette gjør de gjennom sin rett til å informere om det som skjer i samfunnet, samt avdekke kritikkverdige forhold (Norsk Presseforbund, 2008). Mediene ivaretar med andre ord viktige funksjoner i et demokratisk samfunn. For at disse funksjonene skal være hensiktsmessig, så er det viktig at pressen er uavhengig fra andre samfunnsinstitusjoner. En fri og uavhengig presse er en viktig del av sosialdemokratiet, slik vi kjenner det i vår del av verden.

Massemediene har ofte blitt omtalt som den fjerde statsmakt, en tittel som ikke er helt ufortjent. Vi har de siste tiårene sett en økende tendens til personfokusering, fremfor fokus på sak, i norske så vel som internasjonale medier. Dette handler ofte om at det er nettopp det personlige fokus som trekker til seg oppmerksomhet i en bransje hvor konkurransen er meget stor. Fokus for mediene i dag er altså mer rettet mot mennesket i sin helhet, noe som inkluderer personlige egenskaper og karaktertrekk. Men hvilke konsekvenser har dette for de som utsettes for et slikt mediefokus? Tore Tønne saken skulle vel være kjent for de fleste, og er et ekstremt eksempel på hvordan media kan ha innflytelse på menneskers liv. At noen går så langt som å ta sitt eget liv er heldigvis en meget sjelden konsekvens av kritisk medieomtale. Likevel er det et klart uttrykk for hvilken makt media faktisk besitter.

Medias makt kommer fra deres evne til å fremstille sitt budskap som ”den objektive sannhet”, til tross for at dette ikke er mulig ut fra et sosialkonstruktivistisk synspunkt. Sagt på en annen måte, så gir mediene oss et bilde av virkeligheten som vi bruker når vi utvikler vår forståelse av verden. Pressens makt er altså fundert på deres evne til å bestemme hvilke tema som er viktige, og hvilke som ikke er viktige. De fremstår derfor som uavhengige eksperter på de tema som de selv velger å fremstille. En slik makt vil ofte kunne oppleves svært overveldende dersom enkeltindivider eller grupper opplever å få hele pressekorpsen mot seg i form av kritisk medieomtale (Strøm-Olsen, 2007).

Dette er noe pressen selv er klar over, og faktisk har forsøkt å utvikle visse etiske retningslinjer i forhold til. ”Vær varsom” plakaten (Norsk Presseforbund, 2008), er vedtatte etiske normer for journalistisk arbeid, som er ment å være en retningslinje for hvordan best

mulig ta hensyn til alle parter i ytringsfrihetens navn. I forhold til disse retningslinjene oppfordres pressefolk til og *"vise respekt for menneskers egenart og identitet, privatliv, rase, nasjonalitet og livssyn, samt å ikke fremheve personlige og private forhold når dette er saken uvedkommende"* (Norsk Presseforbund, 2008, avsnitt 4.3). Videre sier de etiske normene at en skal *"være varsom med bruk av navn og bilde og andre klare identifikasjonstegn på personer som omtales i forbindelse med klanderverdige eller straffbare forhold"* (avsnitt 4.7). Helt til slutt på "vær varsom" plakaten står følgende utsagn i imperativ: *"Ord og bilder er mektige våpen, misbruk dem ikke!"*. "Vær varsom" starter hvert avsnitt i disse retningslinjene med, men hva menes egentlig med det? Hva innebærer egentlig misbruk av ord og bilder? Flere eksempler fra dagens nyheter viser at disse etiske retningslinjene kanskje ikke følges til punkt og prikke, men omgås til fordel for ytringsfriheten. Varsomhet er altså ikke alltid noe som fører til salgbare artikler, noe som har blitt viktig i dagens overveldende mylder av informasjonstilbydere. Tilgangen på informasjon er stor, og konkurransen er som tidligere nevnt skarp. En løsning pressen har benyttet, er en økende tendens til personfokusering, noe som ser ut til å selge som varmt hvetebrød, og kan benyttes relativt fritt under parolene trykkefrihet, ytringsfrihet og uavhengig presse. I dette ligger også den kommersielle faren for misbruk av ord og bilder, noe som kan få store konsekvenser for de som utsettes for dette.

Christensen, Waldahl og Weisæth (2007) hevder i sin artikkel "Medier som skader og dreper", at skadeomfanget av negativ medieomtale kan være så alvorlig at det kanskje kan kvalifisere til en egen diagnose. Diagnosen "medieoffer syndrom" (MOS) ble først lansert av den sveitsiske psykiateren Mario Gmur, og deler symptomer med den mer kjente diagnosen posttraumatisk stress syndrom. Det som gjør at MOS skiller seg fra PTSD er at det ikke er snakk om en ytre fysisk fare, men heller det de kaller en "sosial dødsangst", noe som beskrives som en eksistensberettiget angst for tap av yrke, stilling, anseelse og vennskap (Christensen, Waldahl & Weisæth, 2007). Weisæth (1993) har tidligere omtalt at det å utsettes for kritisk medieomtale kan oppleves som et psykisk traume, som kan gi psykiske, sosiale og fysiske belastninger av ulik varighet.

Det fins i dag for lite forskning som undersøker hvilke konsekvenser kritisk medieomtale har for de som utsettes for dette. Likevel er det ingen tvil om at veldig mange opplever dette som en stor belastning (Andreassen & Skålholt, 2003; Andreassen, 2003; Gustafsson, 2003; Næs, 2005; Karlsen, 2006; Strøm-Olsen, 2007).

Mestring i motvind

Til tross for at mange opplever kritisk medieomtale som en stor belastning, så vet vi at mange mennesker også klarer seg meget godt gjennom slike livshendelser (Karlsen, 2006; Strøm-Olsen, 2007). Hvordan har det seg at mennesker opplever slike belastninger så ulikt? En del forskere har hevdet at denne forskjellen handler om resiliens.

2 Teoretisk bakgrunn

2.1 Resiliens mot belastende hendelser

Resiliens er et begrep som tidligere ble omtalt som et sjeldent personlighetstrekk i forhold til mestring og tilpasning (Block, 1961). Dagens konseptualisering av resiliens som et utfall etter en belastende hendelse oppsto, i stor grad etter studier av barn som hadde mødre med schizofreni (Masten, Best, & Garmezy, 1990). I disse studiene fant forskere ut at flere barn som hadde mødre med slik problematikk faktisk klarte seg overraskende bra (Luthans et al., 2006). Flere andre studier har gjennom årene bekreftet at resiliens ikke er et sjeldent fenomen (Bonanno & Mancini, 2008; Bonanno, 2004). Årsaken til at en tidligere antok at dette var et sjeldent fenomen, var at bare de med psykologiske reaksjoner vanligvis ble fanget opp av hjelpeapparatet i etterkant av traumatiske og belastende hendelser. I tillegg til dette ble fravær av symptomer sett på som patologisk (Luthans et al., 2006). Til tross for at epidemiologiske studier har vist at de fleste voksne opplever potensielt traumatiserende hendelse(r) (PTH) i løpet av livet (Ozer, Best, Lipsey & Weiss, 2003), vil likevel ikke det mest sannsynlige utfallet være varig skade. Bonanno og Mancini (2008) har kalt slike hendelser for potensielt traumatiserende, nettopp på grunn av at mennesker reagerer veldig forskjellig. Noen mennesker reagerer med akutt stress som blir vedvarende, mens andre kommer seg gjennom selv de verst tenkelige hendelser uten større vansker.

Bonanno (2004) har hevdet at det fins empirisk evidens for at det i hovedsak er fire ulike måter å reagere på etter å ha opplevd en potensielt traumatiserende hendelse. Det fins flere mulige måter å reagere på, men de mest prototypiske er: kronisk dysfunksjon, gjeninnhenting (recovery), resiliens og forsinkede reaksjoner. Til tross for at PTH kan oppleves svært belastende, vil som regel bare en liten andel av de som utsettes for dette faktisk vise langvarige reaksjoner. Et eksempel på dette kommer fra et populasjonsbasert spørreskjema studie gjort etter 11. september angrepet i New York, hvor det ble estimert at 6 % av befolkningen på Manhattan hadde pådratt seg PTSD etter hendelsen (Bonanno et al., 2006). Dersom en videre ser på de som faktisk hadde blitt fysisk skadd, så økte ikke denne andelen mer enn til 26 %, noe som bare utgjør ¼ av de som faktisk hadde vært direkte utsatt for angrepet. En ny analyse (SCID basert på DSM-IV og GAF) av data i forhold til Vietnam

veteraner har funnet lignende tall. Kronisk PTSD ble funnet blant 9 % av de 1200 studerte, mens tallet økte til 28 % hos de som hadde vært mest utsatt for kamphandlinger (Dohrenwend et al., 2006). Men hva med forsinkede reaksjoner?

Som jeg tidligere har nevnt, mente mange at dersom det var et fravær av reaksjoner, ville disse komme til å manifestere seg på et senere tidspunkt (Luthans et al., 2006). Når det gjelder forsinkede sorgreaksjoner på tap, så har man ikke funnet empirisk evidens for en slik antakelse (Bonanno & Kaltmann, 1999; Bonanno, 2001; Bonanno, 2004). Når det gjelder forsinkede reaksjoner i forhold til PTSD, så har man funnet evidens for at dette kan utgjøre mellom 5 % til 10 % av de som opplever en PTH, men at dette stort sett er i forhold til mennesker som fra før nesten kvalifiserte til PTSD, men som senere har opplevd en forverring (Bonanno et al., 2005).

Med andre ord er det en liten gruppe som får ganske kraftige reaksjoner etter tap og potensielt traumatiske hendelser. Men hva med dem som klarer seg bra etter slike hendelser? Tidligere ble det antatt at det bare var mennesker med eksepsjonell emosjonell styrke som viste tegn til å klare seg godt i forhold til traumatiske hendelser, slik resiliens ofte forstås (Bonanno & Mancini, 2008). I dag fins det derimot mye kunnskap om at resiliens mot PTH og tap ikke er et sjeldent fenomen, men en fundamental del av normal mestringsevne (Bonanno, 2004).

Likevel fins det evidens for at gjeninnhenting (recovery) og resiliens ikke er det samme, men utgjør to ulike utfallskategorier. Gjeninnhenting (recovery) har blitt beskrevet som et utfall hvor normal funksjon midlertidig blir satt til side i forhold til symptomer på psykopatologi (depresjon og PTSD symptomer), og at normalfunksjonen gradvis kommer tilbake i løpet av noen måneder. Til forskjell fra ”recovery”, er resiliens kjennetegnet nettopp ved sin minimale grad av symptomer, korte varighet, og opprettholdelse av normalfunksjon. I sin artikkel, har Bonanno (2004) definert resiliens som:

“the ability of adults in otherwise normal circumstances who are exposed to an isolated and potentially highly disruptive event such as the death of a close relation or a violent or life-threatening situation to maintain relatively stable, healthy levels of psychological and physical functioning, as well as the capacity for generative experiences and positive emotions” (p 20–21).

Ut fra denne definisjonen er det altså voksne menneskers egenskaper som fører til at de klarer å opprettholde relativ stabil funksjon, selv når de opplever PTH eller tap. Til tross for at resiliente personer klarer å opprettholde fortsatt fungering, så vil de kunne oppleve en viss midlertidig stressreaksjon, selv om denne normalt vil være fra mild til moderat, og av relativ kort varighet (Bonanno & Mancini, 2008). Sagt på en annen måte; resiliente mennesker vil også kunne bli lei seg, sinte og forstyrret i forhold til hendelsen. Forskjellen fra andre er at de mestrer slike hendelser svært godt, og derfor klarer å møte de daglige kravene i sine liv på en funksjonell måte. Bonanno (2004) har også lagt vekt på evnen til å oppleve positive emosjoner i sin definisjon av resiliens. I følge hans teori er positive emosjoner en av fire faktorer som fremmer resiliens. I tillegg til disse, har han også identifisert hardførhet, selvforsterkning, og undertrykkende mestring. Disse faktorene vil bli nærmere utdypet senere.

Til tross for dens helhetlige forklaring av et komplekst begrep, har modellen også fått en del kritikk. Blant annet har det kommet en del kritiske kommentarer til det empiriske grunnlaget for Bonanno`s påstander. Litz (2005) har påpekt at studier av resiliens må gjøres over tid, og ikke være kryss-seksjonelle (flere undersøkelser av samme fenomen i ulike populasjoner), slik mye av Bonanno`s (2004) teori har bygget antakelsene på. I tillegg til dette mener Litz at det å bruke kun symptomer på PTSD som kriterium for funksjonell forstyrrelse blir for snevert. Det kan jo være at andre symptomer også kan gi nedsatt funksjon. Det vil i en slik sammenheng også være viktig å se hvilken innvirkning traumet vil kunne ha på jobb, familie, fritid og selvbevarende (self-care) kapasitet. Bonanno har gjort studier med flere målemetoder (strukturerte kliniske symptom intervjuer, slik som SCID basert på DSM-IV, samt globale kliniske målinger av funksjonalitet, slik som GAF) i senere tid (Bonanno, Moskowitz, Papa & Folkmann, 2005), samt utført longitudinelle studier (Bonanno, Rennie & Dekel, 2005). Disse studiene har støttet teorien ytterligere, både i form av metodisk styrke og videre akkumulasjon av data.

En annen kritikk som har kommet i forhold til teorien, er relatert til begrepet resiliens. Roisman (2005) har hevdet at Bonanno definerer resiliens som et individs kapasitet til å motstå forstyrrelser når det står overfor risikofylte opplevelser (ergo: motstand mot stress). En alternativ måte å tenke på resiliens ville vært som *en familie av prosesser som støtter suksessfull tilpasning i en belastende kontekst* (Egeland, Carlson & Sroufe, 1993). Bredere definert vil dette si at spesifikke prosesser som fremmer resiliens kan bli definert som

operative i forbindelse med noen former for belastning (f.eks. kortvarig stress), mens ikke i andre (f.eks. seksuelt misbruk); og at det er forskjell mellom miljømessige (f.eks. sterke relasjoner) og individuelle (f.eks. hardførhet og andre relaterte personlighetstrekk) kilder til beskyttelse, ikke bare hos barn, men også hos voksne. Roisman (2005) har videre hevdet at selv om Bonanno i sin artikkel nevner viktigheten av multiple nivåer av beskyttelse, og hvor viktig det er med tidligere erfaring, vil hans individuelt baserte definisjon av voksnes resiliens ha en forutelse av at resiliens er en egenskap "i personen". Denne observasjonen støttes av den listen med individuelle egenskaper som samvarierer med opprettholdelsen av en stabil funksjon i Bonanno's arbeid (hardførhet, selvforsterkning, undertrykkende mestring, og positive emosjoner).

På bakgrunn av denne kritikken basert på studier i forhold til barns resiliens, har likevel Bonanno (2005) hevdet at tilpasningsoppgaver for voksne, er kvalitativt ulike de for barn. Dette fordi voksne som regel opplever en isolert PTH, mens barn ofte er i vedvarende belastende omgivelser (f.eks.: fattigdom). For voksne, vil den isolerte og ofte kortvarige naturen til de fleste PTH, fremme en mer pragmatisk form for mestring. En mestring som kan inkludere bruk av strategier som normalt sett ville vært mindre effektive, og kanskje forstyrrende i normative kontekster.

Likevel har noe av kritikken også vært berettiget. Bonanno har i etterkant funnet det hensiktsmessig å se på både situasjonelle/kontekstuelle faktorer (støttende relasjoner), og individuelle faktorer (f.eks. hardførhet). I en spørreundersøkelses studie av Bonanno et al. (2007), sjekket de nettopp hvordan sosiokontekstuelle faktorer påvirket resiliens hos personer som var utsatt for 9/11 terrorangrepet i New York. Forskerne fant her støtte for at opprettholdelse av inntekt, sosial støtte og fravær av stress utenom den belastende hendelsen, hadde evnen til å fremme resiliens i denne populasjonen (N=2,752). Med andre ord ser det ut til at sosiokontekstuelle faktorer ikke bare fremmer resiliens hos barn, men også hos voksne. Et begrep som har spesiell relevans i et utviklingsperspektiv er evnen til elastisitet, eller atferdsmessig fleksibilitet, som har vært helt avgjørende i forhold til suksessfull tilpasning til utfordringer hos barn (Block & Block, 1980). I denne sammenhengen har elastisitet eller atferdsmessig fleksibilitet blitt funnet hos collegestudenter etter 9/11 terrorangrepet (Bonanno, Papa, LaLande, Westphal, & Coifman, 2004). Til tross for disse nyere betraktningene har teorien til Bonanno opprettholdt de fire dominante personsentrerte faktorene som fremmer resiliens, men har også åpnet for at det kan finnes mer

sosiokontekstuelle faktorer, som kan ha innvirkning i ulike kontekster. Bonanno et al. (2007) har lagt vekt på at det i fremtidig forskning vil være viktig å se på hvordan disse kontekstuelle faktorene muligens virker sammen med personlighetsvariabler, og således fremmer resiliens.

2.2 Ulike veier til resiliens

Hvorfor er noen mer eller mindre resiliente etter å ha opplevd en spesiell PTH? Tidligere studier av resiliens hos barn har indikert at det er flere beskyttende faktorer som kan gi en buffer mot belastende hendelser (Rutter, 1999; Werner, 1995), hvilket inkluderer personsentrerte variabler (f.eks. temperament) og sosiokontekstuelle faktorer (f.eks. støttende relasjoner, samfunnsressurser). Forskning på resiliens hos voksne som opplever en PTH har kommet til tilsvarende konklusjoner (Bonanno, 2005; Hobfoll, 2002). Det som er spesielt interessant i denne sammenhengen er at resiliens ikke ser ut til å komme fra en dominant faktor, men heller fra flere uavhengige risiko- og beskyttende faktorer, som samlet bidrar til sannsynligheten for et resilient utfall (Bonanno & Mancini, 2008). En vanlig misoppfatning er at resiliens eksklusivt beror på kvaliteter ved personen. Selvsagt spiller personlighet en rolle i forhold til resiliens mot PTH. Likevel vil dette bare utgjøre en av mange faktorer som bidrar til resiliens, spesielt dersom vi tar hensyn til Michel's (1969) berømte observasjon, som fant støtte for at personlighet ikke utgjorde mer enn 10 % av variansen i menneskers atferd i ulike situasjoner.

Tidligere studier har foreslått en gruppering av personsentrerte faktorer i to brede kategorier: pragmatisk mestring og fleksibel tilpasning (Mancini & Bonanno, 2006; Bonanno, 2005). Fordi PTH vanligvis oppstår utenfor normale omstendigheter, kreves det ofte spesielle metstringsbehov. Mestring av en slik PTH kan kreve en pragmatisk, eller ”gjøre hva enn som skal til”, tilnærming som er fokusert og målrettet (Bonanno & Mancini, 2008). En slik pragmatisk mestring kan komme til uttrykk som en konsekvens av svært rigide personlighets karakteristikk, hvilket har blitt observert hos selvforsterkere og personer som benytter undertrykkende mestring. Den mer genuine personlighetsdimensjonen som Bonanno & Mancini hevder fremmer helse, har blitt foreslått ved konseptet fleksibel tilpasning. Kjernen i konseptet fleksibilitet, er kapasiteten til å forme og modifisere ens atferd slik at en kan møte

de utfordringer en belastende hendelse kan kreve. Denne kapasiteten til fleksibilitet har blitt observert tidlig i psykososial utvikling, men kan endres over tid som et resultat av dynamisk samspill mellom personlighet og sosiale interaksjoner med nære tilknytningspersoner (Flores et al., 2005). Nyere forskning har likevel indikert at denne fleksibiliteten til slutt blir stabil, og dermed kan fremme resiliens mot PTH (Bonanno et al., 2004; Fredrickson et al., 2003). En slik fleksibilitet kan sees i form av egenskapene innen personlighetskonstruktet hardførhet, samt evnen til å oppleve positive emosjoner under belastende hendelser. I den følgende delen vil det bli presentert fire personfokuserende faktorer som fremmer resiliens, slik Bonanno (2004) har beskrevet det i sin teori.

2.2.1 Hardførhet (hardiness)

Det fins i dag mye forskning som tilsier at personlighetskonstruktet hardførhet (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982) hjelper til å motvirke ekstremt stress i forhold til belastende situasjoner. Hardførhet er et begrep som er en sammensetning av de interrelaterte holdningene engasjement (commitment), kontroll, og utfordring, noe som gir mot og motivasjon til å kunne snu stressende hendelser fra potensielle katastrofer til vekstmuligheter (Maddi, 2009). Engasjement kommer til uttrykk gjennom å involvere seg med andre personer og de belastende hendelsene. Dette handler om aktivt å involvere seg, heller enn å trekke seg tilbake, da de hardføre ser dette som den beste måten til å snu noe negativt til noe positivt. Hardføre utviser også kontroll, som innebærer den holdningen at en kan yte innflytelse i forhold til sine omgivelser og utfallet av hendelser. Denne kontroll holdningen gir altså en følelse av å velge aktiviteter, heller enn å få dem presset på seg. Utfordringsaspektet kommer til syne ved at de hardføre mener de kan lære noe fra det som skjer. Dette innebærer en genuin tro på at de kan vokse på både negative og positive hendelser, gjennom å oppnå økt kunnskap.

I følge Maddi (2009) fører disse holdningene også til bruk av ulike strategier for mestring (problemløsning ved å sette situasjonen i perspektiv, utvide meningen, og handle slik at en får fordel av det), økt sosial interaksjon (bygger opp sosial støtte med signifikante andre, gjennom å minimere konflikter og forsterke gjensidig støtte og oppmuntring i å gjøre det

harde arbeidet som ”hardfør mestring” er) og aktiv selvpleie (avslapning, kosthold og trenings teknikker som holder aktiveringsnivået optimalt i forhold til ”hardfør mestring”).

Men hva er det empiriske grunnlaget for at hardførhet fremmer resiliens? Den 12 år lange longitudinelle studien av stressreaksjoner blant ansatte i Illinois Bell Telephone (Maddi & Kobasa, 1984; Maddi, 2002), har vist at noen ansatte var motstandsdyktige mot stress, og faktisk vokste på å bli utsatt for stress. Dette har også blitt påvist innen andre stressende kontekster, slik som militære kamper og fredsbevarende arbeid (Bartone, 1999), kultursjokket ved immigrasjon (Kuo & Tsai, 1986), arbeidsoppdrag utenlands (Atella, 1989) og skole og arbeids press i hverdagen (Maddi, 2002, 2009). Effekten har vist seg gjennom både selvrapportering og objektive målinger, gjennom nedgang i symptomer på mental og somatisk sykdom (Maddi, 2009). I tillegg til dette begynner det å samle seg mye evidens på at hardførhet også har en positiv effekt på utførelse under stress. I Maddi`s studie, viste hardførhet (målt med HardiSurvay III-R (Maddi & Khoshaba, 2001) som er et 65-item spørreskjema som måler holdningene, mestringsstrategier og interaksjonsmønstre i forhold til hardførhet) å være negativt korrelert med depresjon, angst og fiendtlighet, samt også unnvikelse av negative og stressende tanker. Videre ble hardførhet assosiert positivt med positive holdninger til skole, instruktører, samt egen kapasitet og standard, så vel som med uttrykt livskvalitet. Denne studien støtter tidligere antakelser om at hardførhet er det motet og den motivasjonen, som en trenger for å møte stress på en adekvat måte (Maddi, 2005). Med andre ord så kan man si at studiet til Maddi (2009) viste at hardførhet er urelatert til påtrengende tanker om stressende forhold, i tillegg til å være negativt relatert til unngåelse av slike tanker. Studien viste også at jo høyere nivå av hardførhet, jo større var den uttrykte tilfredsheten med livet, orienteringen mot å oppnå ting, personlig standard, og følelsen av organisering. Det er nettopp dette som fører til den spesielle evnen til å se stresset som tolererbart (ikke fornekte det), og motiverer dermed personen til å snu dette til sin fordel, for slik å vokse på det (Maddi, 2002, 2009).

Men hvordan oppstår hardførhet? Maddi et al. (2002) har funnet evidens for at hardførhet har en personlighets basert opprinnelse. I dette studiet fant de støtte for at konstruktet hardførhet var negativt relatert til nevrotisme, men også positivt relatert til alle de andre faktorene i ”big five” (personlighetsdimensjoner). En faktoranalyse viste likevel at hardførhet var mer enn bare fravær av det negative, og således best blir beskrevet i som engasjement, kontroll og utfordring. Hardførhet er med andre ord en personlighetsegenskap, som kan stimuleres til

bedret funksjon gjennom mestring av belastende hendelser. I følge studiet til Maddi & Kobasha (1984), så skjer dette ved at noen oppfordrer og hjelper disse hardføre menneskene til å bruke stress som en vei til utvikling, for at de senere skal ha mot til å ta slike avgjørelser selv. Basert på denne antakelsen har det blitt utviklet et treningsprogram for nettopp å fremme en slik måte å møte stress på (Khoshaba & Maddi, 1999). Resultater fra grupper som har brukt dette programmet, har vist at det effektivt forsterker hardførhets holdninger og ferdigheter, samt bedrer den mentale helsen til ansatte som jobber i stressende omgivelser (Maddi, 2009). Forstått i forhold til resiliens, er det nettopp fleksibiliteten i hardførhet som kan fremme menneskers evne til å opprettholde en stabil funksjon i møte med belastende hendelser.

2.2.2 Selvforsterkning (self-enhancement)

En faktor som intuitivt ikke ville blitt oppfattet som å kunne fremme resiliens mot tap og traumer, er unngåelse, eller det Bonanno (2004) har kalt undertrykkende mestring. Emosjonell dissosiasjon har generelt blitt sett på som maladaptivt (Bonanno & Singer, 1990), men kan likevel føre til tilpasning i forhold til svært belastende hendelser. Tradisjonelle mestringsteorier hevder at å uttrykke negative emosjoner, når en kommer seg etter en traumatisk hendelse, er viktig (Coifman et al., 2007). Nyere studier derimot, har vist at det å trekke seg bort fra negative tanker i forbindelse med opplevd traume, kan bidra til resiliens (Coifman et al., 2007). Med andre ord virker det som om undertrykkende mestring kan ha en beskyttende effekt. Så hva er undertrykkende mestring?

Helt siden Freud sine dager har det å unngå negative emosjoner blitt sett på som maladaptivt (Freud, 1915/1957). Denne defensive orienteringen har senere blitt synonym med uttrykket undertrykkende (Derakshan & Eysenck, 1997b). Undertrykkere ser ut til å bruke en unngående kognitiv strategi, som gjør at de retter oppmerksomheten bort fra negative emosjoner eller truende stimuli (Myers & Derakshan, 2004). Denne atferden kommer best til uttrykk i situasjoner som er en trussel mot selvfølelsen eller integriteten til selvet (Sherman & Cohen, 2002). Noen forskere har funnet støtte for antakelsen om at undertrykkende mestring brukes for å bevare et selvilde som er avhengig av å opprettholde lavt nivå av negative emosjoner (Derakshan & Eysenck, 1999). Undertrykkende mestring er også antatt å oppstå på en relativt automatisk og selvbedragene måte, og skiller seg derfor fra bevisst unngående

atferd (Gross & John, 2003). Dette gjør at studier som bare benytter seg av retrospektive data, kan bli problematisk.

Nyere forskning har videre vist at undertrykkende mestring kan være en pragmatisk form for mestring som hjelper mennesker til å komme seg gjennom ekstremt belastende hendelser (Bonanno, 2005). Både laboratorie studier og naturalistiske studier har vist at mennesker med undertrykkende AARD (Affective-Autonomic Response Discrepancy) skåre utviser mindre symptomer på psykopatologi, i tillegg til å klare å tilpasse seg bedre psykologisk i tiden etter den belastende hendelsen (Bonanno et al., 2003).

Til tross for at disse studiene indikerer at undertrykkende mestring kan være adaptivt, så er det viktige metodeproblemer (Coifman et al., 2007). For det første har mye av grunnlaget som viser at undertrykkende mestring fører til positiv tilpassning blitt innhentet ved hjelp av selvrappotering. Siden undertrykkende mestring har en selvbedragene side, kan dette ha ført til at undertrykkere kanskje føler (og rapporterer) at de mestrer bedre enn de faktisk gjør (Coifman et al., 2007). Et annet problem er om denne formen for mestring kan ha medført visse helsekostnader. Studier har vist at undertrykkere har utvist fler symptomer på somatiske plager, som igjen gir en større risiko for hjerte/kar-, immun-relaterte, og andre sykdommer (Derakshan & Eysenck, 1997b; Giese-Davis et al., 2004). Det ser altså ut til at undertrykkende mestring også kan føre til at en undertrykker signaler i forhold til egen fysisk helse (Schwerdtfeger & Kohlmann, 2004). På denne måten kan det være en noe farlig "tradeoff" ved å benytte seg av denne formen for mestring (Coifman et al., 2007). Et viktig spørsmål ved undertrykkende mestring er hvorvidt den er kontekstspesifikk. Bonanno et al. (1995) fant støtte for at AARD var reliabel over en periode på 8 måneder. Andre studier har imidlertid vist at undertrykkende mestring øker etter at personer har blitt diagnosert med kreft (Zacharie et al., 2004). Noen studier har funnet at undertrykkende mestring har en positiv effekt på psykologisk tilpassning uavhengig av kontekst. Bonanno et al. (2003) har vist at undertrykkende mestring hadde en positiv tilpassningseffekt uavhengig om personene hadde blitt utsatt for seksuelle overgrep i barndommen, eller ikke.

Hvorfor er undertrykkende mestring effektivt? Dersom vi sammenligner med hvilke typer av kognitive feilslutninger ("bias") som utvikler og opprettholder emosjonelle forstyrrelser, så har det vist seg at undertrykkere benytter seg av det motsatte (Coifman et al., 2007). For eksempel så klarer undertrykkere å skifte oppmerksomheten bort fra negative "cues" (Bromfield & Turpin, 2005) og pessimistisk selvattribusjon (Creswell & Myers, 2002),

hvilket er motsatt for personer med affektive forstyrrelser (MacLeod et al., 2002). Det samme gjelder minne for negative stimuli. De som benytter undertrykkende mestring har en tendens til å huske færre negative hendelser eller stimuli enn andre (Boden & Baumeister, 1997). Med andre ord fins det en del forskning som tilsier at undertrykkende mestring kan være beskyttende mot emosjonelle forstyrrelser under belastende livshendelser (Coifman et al., 2007). En annen måte å forstå hvordan undertrykkende mestring er effektiv er gjennom relasjonen til økt positiv affekt (Boden & Baumeister, 1997) og økt frekvens av Duchenne smiling (genuine uttrykk av positive emosjoner, se Bonanno et al., 2003). Disse funnene stemmer også med evidens fra hjernavbildning, som viser sammenheng mellom undertrykkende mestring og økt kognitiv kapasitet, samt forsterkning av positiv affekt og selvtillit (Davidson, 1998).

2.2.3 Positive emosjoner og latter

Forskning har vist at resiliente personer har en optimistisk og energisk holdning til livet, er åpne for nye opplevelser, og karakteriseres ved mye positive emosjoner (Block J. & Kremen, 1996). Annen forskning har vist at resiliente mennesker proaktivt kultiverer positive emosjoner gjennom bruk av humor (Werner & Smith, 1992), avslapningsteknikker (Wolin & Wolin, 1993), og optimistisk tenkning (Kumpfer, 1999). På bakgrunn av dette er det naturlig å anta at positive emosjoner er et viktig element i psykologisk resiliens (Tugade & Fredrickson, 2004). En nyere oppsummering av forskning har vist at positive emosjoner hjelper mot stress (Folkman & Moskowitz, 2000). Når vi vet at positive mestringsstrategier predikerer økning i psykologisk velbefinnende og helse (Affleck & Tennen, 1996), kan vi anta at disse vil kunne være viktige verktøy til å høyne livskvaliteten. Et viktig spørsmål er hvorfor positive emosjoner har en adaptiv signifikans under stress (Folkman & Moskowitz, 2000).

En teori som delvis gir svar på dette er "broaden-and-build" teorien for positive emosjoner (Fredrickson, 1998, 2001). Teorien hevder at negative emosjoner fører til at vårt tanke-handlings repertoar blir mindre (Fight/flight mekanismen for eksempel). Positive emosjoner derimot nedregulerer denne effekten, og fører således til flere handlingsalternativer (Fredrickson, Mancuso, Branigan & Tugade, 2000). Tugade & Fredrickson (2004) spør derfor

om det er slik at noen individer tenderer mer til å benytte seg av positive emosjoner under stress?

Forskere kan vise til at mennesker som er gode til å identifisere sine følelser (emosjonell kunnskap), har hatt et større repertoar av emosjonsreguleringsstrategier, som igjen kan ha en fordelaktig effekt på mestringsprosesser. Emosjonell intelligens, slik den er beskrevet av Salovey & Mayer (1989-1990), kan være et mål på en slik form for emosjonell kunnskap. Fredrickson og Tugade beskriver emosjonell intelligens som evnen til å overvåke egne og andres følelser, for lettere å skille mellom dem, og således kunne bruke den kunnskapen til å styre sine tanker og handlinger. De sier videre at psykologisk resiliente personer, som er beskrevet som emosjonelt intelligente (Salovey et al., 1999), ser ut til å kunne benytte seg bedre av denne typen emosjonsregulering under stress. Fredrickson & Tugade (2004) fant evidens for dette i sin studie. Gjennom tre ulike studier fant forskerne støtte for at opplevelsen av positive emosjoner kan ha bidratt til å oppnå effektiv emosjonsregulering (Studie 1 & 2), og til å finne positiv mening i negative omstendigheter (studie 3).

Noen vil kanskje hevde at det vi kaller resiliens her, egentlig bare er optimisme (Matlin & Gawron, 1979). Denne antakelsen feiler på grunn av to viktige funn, som inkluderer resiliente personers evne til å a) gjenkjenne effekten av stressede situasjoner og b) oppleve positive resultater på tross av belastende situasjoner (Masten, 2001). Tugade & Fredrickson (2004) fant videre støtte for dette i sin studie. I denne undersøkelsen viste det seg at de resiliente personene helt klart opplevde frustrasjon og stress (hadde økt hjerterefrekvens), men samtidig opplevde positive emosjoner. I tillegg viste undersøkelsen at positive emosjoner også hadde en fysiologisk beskyttende effekt, ved raskt å senke nivået av autonom aktivering hos de resiliente. Dette har en viktig implikasjon for fysisk helse, da langvarig aktivering av det autonome systemet kan gi nedsatt helse og større risiko for sykdom.

For resiliente personer kan mestring i form av positive emosjoner ha blitt en automatisert prosess, som dermed krever lite kapasitet fra arbeidsminnet (Tugade & Fredrickson, 2007). Denne habitueringsprosessen kan inntreffe dersom det forekommer gjentatte opplevelser av positive emosjoner over tid. Siden aktiveringen av positive emosjoner krever så lite kognitiv kapasitet hos resiliente personer, vil de lett kunne ha tilgang til disse selv under belastende hendelser, slik som stress. På denne måten vil resiliente personer ha mer ressurser tilgjengelig for å kunne mestre situasjonen effektivt. Dette kan også sees i sammenheng med

undertrykkende mestring som vi har vært inne på tidligere. Men hvordan kan smil og latter virke fremmende i forhold til resiliens?

I flere studier har forskere undersøkt effekten av Duchenne smil (smil som inkluderer musklene rundt øynene, og som har vist seg å være uttrykk for genuine positive opplevelser) i forhold til resiliens, noe som har blitt assosiert med oppløftende tilpasning over tid med hensyn til sorgopplevelse (Bonanno et al., 2007). I samme studie fant forskerne ut at Duchenne smil har også har evnen til å fremkalle positive reaksjoner hos andre. Alt i alt fins det en del forskning som tilsier at det å oppleve, og vise genuine positive emosjoner, har en adaptiv funksjon (Fredrickson, 1998, 2001). Hvordan kan Duchenne- smil/latter passe i forhold til de nåværende funksjonelle teoriene om positive emosjoner?

En teoretisk retning er at ekte smil og latter fremmer positive responser hos andre, som igjen fører til en økning i sosiale ressurser en kan bruke til mestring under belastende hendelser (Keltner & Bonanno, 1997). I denne studien fant man støtte for at de som utviste ekte smil (Duchenne smil) under samtaler om et nylig tap, fremkalte mer positive emosjoner og mindre frustrasjon hos andre, samt hadde bedre utfall i forhold til sorgbearbeidelse.

En annen teoretisk retning antar at smiling fører til en opplevelse av positive følelser, som igjen hjelper til med selvregulering av fysiologiske og emosjonelle konsekvenser av negative emosjoner (Fredrickson, 1998, 2001). Fredrickson`s ”broaden and build” modell foreslår at positive emosjoner tillater mer fleksibel og effektiv mestring under belastende forhold, i tillegg til den modererende effekten den har på konsekvensene av negative emosjoner (Tugade & Fredrickson, 2004). Papa & Bonanno (2008) fant evidens for at smiling har to viktige funksjoner. Intrapersonlig ser smiling ut til å virke selvregulerende, ved at den reduserer de konsekvensene som negative emosjoner har. Dette støtter dermed ”broaden and build” teorien til Fredrickson. Den andre funksjonen smiling ser ut til å ha, er av mer interpersonlig karakter. Duchenne smil viste seg å ha en innvirkning på økning i sosiale ressurser som støtter evnen til mestring under belastende hendelse.

2.3 Prosjektet: "I offentlighetens søkelys"

Den overnevnte forskningen har vist oss at mange mennesker klarer seg svært godt gjennom ulike former for belastende hendelser. Likevel har mye av dette vært påvist innenfor noen spesielle kontekster. I denne sammenhengen har det vært interessant å se om resiliens kunne ha samme grunnlag også i nye situasjoner. I prosjektet "I offentlighetens søkelys" ville vi se om data fra mennesker som hadde opplevd kritisk medieomtale kunne utvide eller gi støtte til Bonanno`s (2004) antakelse om at mange av de som opplever sterkt belastende livshendelser, faktisk har en viss innebygget "immunitet" mot forstyrrende reaksjoner i forhold til slike hendelser. Vi ønsket også å undersøke hvilke faktorer de ulike deltakerne i undersøkelsen vektla i sitt møte med kritisk medieomtale, slik det konseptualiseres i følge Bonanno`s (2004) teori.

2.4 Problemstillinger

1. *Kan det å bli utsatt for negativ medieomtale forklares ut fra de samme faktorene som har vist seg innen forskning på tilpasning til tap og traumer?*

Dette var viktig for å se om Bonanno`s resiliensteori kunne utvides til å gjelde andre traumatiske hendelser enn dødsfall, ulykker, trusler og terror, slik det empiriske fokus har vært det siste tiåret. I forhold til kunnskap om store forskjeller i individuelle reaksjoner på belastende livshendelser, så ville vi anta at en forholdsvis stor gruppe mennesker også ville utvise samme opprettholdelse av stabil fungering, i forhold til det å oppleve den belastningen som kritisk medieomtale kan være.

2. *Kan negativ medieomtale faktisk oppleves som tap eller traume hos individer som utsettes for dette?*

Dette var et avgjørende spørsmål for å kunne vise at kritisk medieomtale faktisk kan sees som tap eller en potensielt traumatiserende hendelse. Likevel har det vært en stor gruppe mennesker som til tross dette klarte seg bra.

Mestring i motvind

3. *Hva kan være årsaken til individuelle forskjeller i respons? Eller sagt på en annen måte, hvilke faktorer kan føre til at noen er mer resiliente mot den belastningen som negativ medieomtale kan være?*

Stemmer de kvalitative dataene vi har innen den resiliente gruppen med de kategoriene som er beskrevet i Bonanno`s resiliensteori? Var det andre kategorier/strategier som ble benyttet? Dette var et viktig spørsmål for å kunne se om modellen kunne benyttes i nye kontekster.

4. *Hvilke veier til resiliens ble mest benyttet i møte med kritisk medieomtale?*

Var det en faktor som skilte seg ut som ”den mest dominante”, eller hadde de en kumulativ effekt?

3 Metode

3.1 Innsamling av data

Denne studien tilhører et større forskningsprosjekt under ledelse av professor Fanny Duckert ved Universitetet i Oslo kalt "I offentlighetens søkelys". Datainnsamlingen ble gjort over en femårsperiode (2002-2007) hvor til sammen 68 personer som hadde vært utsatt omfattende kritisk medieomtale hadde blitt studert gjennom en generell kartlegging og semistrukturerte intervjuer. Intervjuene ble foretatt av psykologistudenter som siden skrev hovedoppgaver basert på dette datamateriale, i samarbeid med psykolog Øyvind Tjore. I tillegg til intervjuene fylte deltakerne ut en del skjemaer (personlighet, mestringsstrategier, SCL-90R, selvpoppfatning, situasjonsvurdering). Av relevans for vår undersøkelse er (appendiks III og IV):

III. Kurver for opplevd livskvalitet (egenprodusert).

IV. Semistrukturert intervju (egenprodusert).

På kurvene for opplevd livskvalitet fikk deltagerne selv vurdere (skala 1-10, hvor 10 = best) hvordan de opplevde sin livskvalitet henholdsvis før, under og etter medieoppmerksomheten.

3.2 Informantene

Utvalget i denne studien var 68 høyprofilerte personer (43 menn og 23 kvinner) innen politikk, næringsliv og toppidrett. Deltakerne var voksne personer i alderen 30 til 65, med overvekt av 50-65 åringer. Disse hadde blitt rekruttert basert på overvåkning av store riksdekkende medier. Rekrutteringskriteriet var at personene måtte ha gjennomgått negativ omtale i media gjennom et minimum av 10 artikler/innslag, og over et tidsspenn på minst 1

uke. Alle informantene ble møtt etter at den verste medieeksponeringen var over, men utover dette var det stor variasjon i hvor lenge siden det var at saken foregikk. Intervjuene foregikk på kontoret til eller hjemme hos deltagerne i form av enkeltsesjoner på 1,5 til 3,5 timer. Noen få av deltagerne hadde etter eget ønske med seg sin partner under intervjuet. Intervjuene ble foretatt på en måte som skulle i minst mulig grad behøve innsamling av tilleggsinformasjon i etterkant. Det var en viss grad av variasjon i måten intervjuene ble gjennomført på. Noen av intervjuene hadde en ”løsere” form for undersøkelse enn andre. Enkelte hadde gjennomført intervjuene mer i form av en samtale med mulighet til å stille spørsmål ut fra situasjonen, mens andre hadde valgt mer stram struktur. Felles for alle var imidlertid at hovedfokuset lå på informantenes opplevelse og mestring under og i etterkant av mediekjøret. Intervjuene ble tatt opp på lydbånd og senere ordrett transkribert av intervjuerne selv. Vi har fått tilgang til dette materialet i anonymisert form.

3.3 Resiliente deltakere

Resiliens, som oppfattet i denne studien, omhandlet voksne individers evne, til å opprettholde god psykologisk fungering ved en sterkt forstyrrende hendelse, i form av negativ medieomtale.

For å finne frem til de resiliente i vårt utvalg (N=68), ble det benyttet kvantitative analyser. Vi baserte oss på retrospektive data i forhold til selvrapportert opplevd livskvalitet, før, under og etter den kritiske medieomtalen. Den første sorteringen ble gjort ved å finne de i utvalget som det gikk bra med etter at den belastende hendelsen var over. Av alle deltakerne i studien (N=68), var det 22 som hadde samme eller bedret livskvalitet etter at medieomtalen var over. Dette utgjør 32,4 %, og er godt i tråd med teorien om at mange klarer seg bra etter å ha opplevd traumer og tap (Bonanno, 2004). I følge teorien vil denne gruppen også omfatte ”recovery” personer, og ikke bare resiliente individer. Derfor ble det satt som kriterium at livskvaliteten ikke skulle synke med mer enn 30 % under den kritiske medieomtalen, for at de skulle kvalifisere til å være med i ”resiliens gruppen”. Totalt var det 9 personer som kvalifiserte til å bli med i denne gruppen. Denne prosentvise andelen kunne kanskje blitt større dersom en hadde ventet lenger med å gjennomføre intervjuene, spesielt i forhold til

”recovery” gruppen. En stor del av intervjuene ble gjort bare uker eller måneder etter at hendelsen hadde inntruffet, i noen tilfeller var faktisk ikke omtalen avsluttet, noe som i følge Bonanno (2004) er ganske kort tid til å hente seg inn på. Bonanno har funnet støtte for at det kan ta opp til 2 år før de som henter seg inn igjen kommer seg opp til normalnivå. Dette ville likevel ikke påvirke resiliens-gruppen i like stor grad, da de nettopp kjennetegnes ved sitt fravær av vesentlig nedgang i livskvalitet, uavhengig av tidspunkt.

3.4 Retningsbestemt innholdsanalyse

Majoriteten av forskningen om resiliens har vært kvantitativ og basert på bruk av spørreskjema og strukturerte kliniske intervjuer (f.eks. SCID). Til tross for dette har teorien tatt for seg temaet på en generaliserende måte (Bonanno, 2004). Ut fra dette, har jeg vurdert at retningsbestemt innholdsanalyse av kvalitative intervjuer kan være et godt verktøy for å se om kritisk medieomtale kunne forklares ut fra de samme faktorene som innenfor forskningen på tilpasning til tap og traumer. Denne metoden passer utmerket til konseptuelt å validere eller utvide et teoretisk rammeverk eller en teori (Hsieh & Shannon, 2005). Nettopp fordi min studie hadde som mål å sjekke om tidligere utviklede konseptualiseringer (resiliens i forhold til terror, ulykker og tap) kunne overføres til en ny kontekst (resiliens i forhold til kritisk medieomtale), ble denne metoden valgt.

3.4.1 Kategoriutforming

Begrepet retningsbestemt innebærer at teorien styrer kategoriene, i form av deduktiv kategoriutforming som utgangspunkt (Mayring, 2000). I min studie valgte jeg å forme kategorier ut fra Bonanno`s (2004) teori om resiliens. Ut fra den operasjonaliseringen jeg gjorde i forhold til resiliens når jeg foretok utvalget (se s17), var det teoretisk forsvarlig å kategorisere all form for opprettholdelse og mestring som resiliens. Dette utgjorde altså hovedkategorien, og inkluderte alle meningsbærende enheter (deler av teksten, se Mayring, 2000) som gav uttrykk

for at personen klarte å opprettholde fysisk og psykologisk funksjon på et stabilt nivå. Alt som gav uttrykk for opprettholdelse og mestring ble kodet under denne hovedkategorien.

Ut fra Bonanno (2004) teori, ble det videre identifisert fire underkategorier, eller veier til resiliens, som dermed deduktivt utgjorde underkategoriene av resiliens. Disse underkategoriene var henholdsvis harførhet, selvforsterkning, unngående mestring, og positive emosjoner.

Harførhet ble kodet i forhold til tre hovedprinsipper: *Engasjement*, som er det å være dedikert til å finne meningsfulle hensikter i livet; *kontroll*, som omfatter troen på at en hadde innflytelse på sine omgivelser; *utfordring*, som handler om troen på at en kan vokse på både positive og negative erfaringer. I tillegg ser hardføre personer *stress som mindre truende, er mer selvsikre, bruker aktiv mestring, samt bruker mer sosial støtte*.

Selvforsterkning er en underkategori som omfatter alle meningsbærende enheter som gir uttrykk for at personen har en overdreven og urealistisk positiv feilslutning ("bias") til fordel for seg selv, som virker adaptiv og styrker velbefinnende.

Den tredje underkategorien, unngående mestring, er tendensen til å unngå ubehagelige tanker, emosjoner, og minner i forhold til den belastende hendelsen.

Den siste kategorien som ble hentet ut fra Bonanno's (2004) teori, var positive emosjoner. Dette innebærer evnen til å kunne oppleve positive emosjoner under belastende hendelser, og/eller evnen til å kunne smile og le av en PTH.

Dette betyr ikke at analysemetoden nødvendigvis bare vil være deduktiv i sin helhet, da den både kan være deduktiv og induktiv (Humble, 2009; Mayring, 2000). Dette vil komme frem i resultatdelen senere.

3.4.2 Metodiske begrensninger

Denne metoden har selvsagt en del svakheter som det var viktig å være klar over. Ved bruk av a-priori teori vil forskeren nærme seg data med en, kjent men, likevel sterk "bias", noe som kan gjøre forskeren blind i forhold til visse kontekstuelle aspekter (Mayring, 2000). For eksempel kan fokus på de fire kategoriene gjøre at det blir vanskelig å se andre kontekstuelle

faktorer som kan ha bidratt til opplevd livskvalitet. I tillegg er det problematisk å bruke retrospektive data, i forhold til for eksempel longitudinelle studier. Årsaken til at vi valgte retrospektive intervjuer, var fordi det nesten er umulig å forutse kritisk medieomtale som fenomen, da det oppstår relativt uventet.

3.4.3 Analyseprosessen

Intervjuene hadde blitt tatt opp på lydbånd og deretter transkribert. Vi tok utgangspunkt i de skriftlige intervjuene, slik disse hadde blitt transkribert av intervjuerne selv. Første skritt i prosessen var å teste kodingen ved å bruke den på en del av materialet (brukte ulike fargekoder for meningsbærende enheter som kunne kategoriseres i forhold til hovedkategori, og underkategorier), for så å revidere koden dersom det ikke var bra samsvar mellom ulike kodere. En annen student i gruppen gikk så gjennom denne kodingen, slik at vi tilslutt oppnådde interrater-reliabilitet på et akseptabelt nivå (.60). I forhold til reproduserbarhet generelt er reliabilitet vanskelig å få til når det gjelder kvalitative undersøkelser, da de i sin natur er subjektive og unike. Det som derimot var viktig var å gjøre godt rede for prosessen, slik at leseren selv kan avgjøre om resultatene representerer et troverdig bilde av den enkelte informants subjektive opplevelse (Patton, 2002).

Fremgangsmåten i analysen var først å kode alt materiale (markert med gul farge i MS Word) i forhold til hovedkategorien resiliens (alle meningsbærende enheter som gav inntrykk av opprettholdelse og mestring). Videre ble de forhåndsbestemte subkategoriene (hardførhet, selvforsterkning, undertrykkende mestring og positive emosjoner) kodet hver for seg (med andre distinkte farger i MS Word) i fire nye gjennomganger av det materialet vi tidligere hadde kodet som resiliens. Dette ble gjort for ikke å miste oversikten, slik som kunne vært tilfelle dersom vi hadde forsøkt å kode fire kategorier samtidig. Det ble også satt kommentarer i margin for å markere innholdet mer presist i samtlige av disse gjennomgangene.

Alt annet som omhandlet resiliens, men ikke gikk inn i de teoribaserte kategoriene, ble kodet slik at essensen i det resiliente kom frem (farget med lilla i MS word). Dette materialet ble

deretter systematisert i nye kategorier, eller førte til en rekonseptualisering av de eksisterende (for eksempel ble sosial støtte tatt ut av kategorien ”hardførhet”, da analysen indikerte at dette kunne være en egen vei til resiliens).

Etter dette gikk jeg gjennom data innen hver subkategori, for å se om det måtte utvikles subkategorier innen disse kategoriene igjen (for eksempel ble det skilt mellom profesjonell støtte og relasjonell støtte i kategorien ”sosial støtte”).

I tillegg til at informantenes uttalelser ble kodet i forhold til resiliens kategorier, ble det også gjort en gjennomgang internt for hver enkelt informant, for slik å få et bedre bilde av den enkeltes subjektive vei til resiliens. I denne forbindelse ble alle meningsbærende enheter gitt en vektning i forhold til hvor sterkt det ble beskrevet, samt antall ganger hver av informantene gav uttrykk for å ha benyttet de ulike veiene til resiliens. Dette utgjorde da mål på hvor ofte den enkelte informant benyttet en vei til resiliens, samt om det var flere faktorer som spilte inn, og i hvilken grad. Det som var avgjørende for hvilke sitater som ble valgt ut, var hvor representative de var for den generelle trenden hos de informantene som hadde tatt opp det aktuelle temaet. Individuelle særegenheter ble ikke tatt med i resultatet, dersom de ikke var avgjørende for den enkeltes måte til å oppnå resiliens. Det vi til slutt kunne se ut fra denne kodingen var dermed hvilke faktorer som spilte inn i forhold til opprettholdelse av livskvalitet, og hvilke faktorer som var dominerende.

4 Resultater

4.1 Utvalg og presentasjon av informantene

Utvalget i denne studien besto av syv menn og to kvinner, i alderen 30-56 år. Dette var alle høyt profilerte mennesker, både lokalt og nasjonalt. Til tross for en del variasjon i forhold til hvor mye negativ medieoppmerksomhet de hadde fått, hadde alle opplevd fra 20 til flere hundre oppslag. Felles for alle ni var at de hadde svært lite nedgang i livskvalitet under selve hendelsen (mindre enn 30 %), og kom seg raskt tilbake til normalt nivå etter at medieomtalen var over.

”Nils” 30 år

Nils var leder i et større selskap. Bedriften kom i medienes søkelys etter at noen av hans ansatte gjorde noen kontroversielle vurderinger, og ble sett på som uetiske. Selskapet hadde også tidligere vært i medias søkelys og fått noe negativ omtale. Både selskapet og Nils ble omtalt i over 100 medieoppslag i en periode på ca. to måneder. Nils hadde en del erfaring med media fra før. Han arbeidet i perioden. Intervjuet ble foretatt ca. to måneder etter at omtalen var på høyden. Faktorer som spesielt fremmet resiliens: Hardførhet, selvforsterkning, og positive emosjoner.

”Geir” 40 år

Havnet i medienes søkelys etter å ha tatt en yrkesmessig beslutning som ble kritisert fra flere hold. Han satt i en ledende stilling. Det vokste frem en mediedebatt der Geir fikk både kritikk og positive tilbakemeldinger. Omtalen varte ca en måned, med mer enn hundre oppslag. I kjølvannet av medieomtalen mottok Geir også truende private henvendelser. Han valgte å reise bort to ganger i løpet av omtalen, men beholdt sin stilling og jobbet ellers som vanlig. Intervjuet ble foretatt ca. en måned etter omtalen var på høyden. Faktorer som spesielt fremmet resiliens: Hardførhet, positive emosjoner, og sosial støtte.

”Simen” 35 år

Simen havnet i fokus for kritisk omtale i mediene etter at han tok en yrkesmessig beslutning som mange var uenig i. Han hadde ikke mye erfaring i å håndtere media fra før. Simen ble tatt ut av sin jobb i perioden. Omtalen var rettet mot han som person og varte i to uker. Simen ble omtalt i over 20 medieoppslag. Intervjuet ble gjort ca. en måned etter at omtalen var på sitt mest intense. Faktorer som spesielt fremmet resiliens: Hardførhet, undertrykkende mestring, positive emosjoner, og sosial støtte.

”Lars-Erik” 55 år

Var ansatt i en ledende stilling i et større konsern og hadde mye erfaring i å håndtere krevende situasjoner. Etter en yrkesmessig avgjørelse som av noen ble betraktet som kontroversiell, fikk han mye kritikk i mediene. Han ble omtalt gjennom flere måneder, i flere hundre artikler. Hans personlige karakter og kompetanse kom også i fokus i den offentlige debatten. Lars-Erik jobbet som normalt gjennom hele denne perioden. Intervjuet ble utført ca seks måneder etter at saken begynte, og ca. tre måneder etter at den var på sitt mest intense. I tiden når intervjuet ble foretatt dukket det fortsatt opp enkelte oppslag med tilknytning til saken og hans person. Faktorer som spesielt fremmet resiliens: Hardførhet og selvforsterkning.

”Morten” 37 år

Var tidligere omtalt i media som meget dyktig innen sin bransje. Dette snudde plutselig, og Morten fikk mye krass kritikk for sin innsats på jobb. Det ble satt spørsmålsteget ved hans personlige karakter og kompetanse. Morten valgte etter hvert å slutte i sin daværende stilling, da medieomtalen tok bort gleden han følte for sitt yrke. Han hadde mye erfaring med media fra før, og hadde hatt medieomtale over flere år. Den siste tiden ble omtalen bare mer og mer kritisk. Morten ble omtalt i mellom 20 til 50 oppslag. Intervjuet ble foretatt noen måneder etter hendelsen. Faktorer som spesielt fremmet resiliens: Hardførhet, undertrykkende mestring, positive emosjoner, og sosial støtte.

”Bendik” 48 år

Bendik ble ”headhuntet” til sin stilling som faglig leder etter tidligere stor suksess i et annet selskap. I begynnelsen gikk alt vel, men etter andre og tredje året kom kritikken.

Lokalmediene kom med kritikk av Bendiks evne til å gjøre jobben på en tilfredsstillende måte. Han hadde ganske mye erfaring med media fra tidligere, men valgt på et tidspunkt å fratre sin stilling som følge av mediekjøret. Han gjorde dette for selskapets beste.

Medieomtalen varte i noen måneder, og ble omtalt i mellom 20 til 50 oppslag. Intervjuet ble foretatt ca. et år etter omtalen. Faktorer som spesielt fremmet resiliens: Hardførhet og selvforsterkning.

”Sara” 38 år

Sara opplevde at hun som person ble anklaget for feilaktig behandling av en sak etter at en gammel rapport kom frem. Hun ble klandret for ikke å ha gjort noe med saken, da den var aktuell. Saken havnet i medienes søkelys og Camilla ble utsatt for anklager og kritikk mot henne som person. Camilla hadde fra før en del erfaring i å håndtere media. Varigheten på omtalen var ca. to uker og hun ble omtalt i mellom 50 og 100 oppslag. Hun ble intervjuet noen uker etter at det var over. Faktorer som spesielt fremmet resiliens: Hardførhet, sosial støtte, og rettferdiggjøring.

”Bente” 56 år

Ansatt i en stor organisasjon. Hennes sjef fikk ganske mye kritikk da han ble ansatt som leder, noe som etter hvert også inkluderte henne. Hun opplevde kritiske medieomtale i forhold til sjefen, organisasjonen og seg selv i denne perioden. Personlig fikk hun kritikk fra medlemmer i organisasjonen i forhold til økonomi, men fortsatte i sin stilling gjennom hele medieomtalen. Medieomtalen varte i nesten 3 år, og hadde mellom 10 og 20 oppslag. Intervjuet ca. 2 år etter omtalen var avsluttet. Faktorer som spesielt fremmet resiliens: Hardførhet og sosial støtte.

”Jim” 55 år

Var ansatt som toppsjef i et stort konsern. Jim opplevde å bli anklaget i mediene for å ha utnyttet sin profesjonelle stilling som leder til egen vinning. I flere hundre artikler og innslag ble det sådd tvil om hans motiver og redelighet. Jim ble oppfordret til å si opp en stilling han hadde hatt i en årrekke. Han sa opp sin stilling da det ble igangsatt en granskning i forbindelse med saken. Intervjuet 10 måneder etter medieomtalen. Omtalen varte i 2-3 måneder. Faktorer som spesielt fremmet resiliens: Hardførhet og sosial støtte.

4.2 Opplever medieoppmerksomhet som tap eller traume

Beskrivelsene informantene kom med i forbindelse med medieomtalen var i stor grad i form av uttalelser som kunne beskrevet tap, terror, katastrofer og andre normalt sett alvorlig belastende hendelser. Alle (unntatt Lars-Erik og Bendik) beskrev det å bli utsatt for kritisk medieomtale som svært belastende, og de brukte ord som heksejakt, terror, tap (dødsfall), urettferdig, alvorlig, trussel, og lammende for å beskrive deres opplevelse. Til tross for at det var en viss variasjon på hvor sterke uttrykk de brukte, var det klare indikasjoner på en belastende hendelse

”Det er bare et budskap, de er der for å ta deg”.

Jim

”Jeg synes det ble veldig alvorlig. Som sagt du føler at du blir urettferdig behandlet og skandalisert på en måte, du gjør det”.

Bente

”Sånn at det ble en sånn, da følte jeg at det ble en sånn heksejakt, at her var man ute etter å ta en offentlig person”.

Sara

”Så ble det verre og verre og det gikk jo på selvtilliten min da etter hvert. Og kanskje det verste er at det er jo så mange andre faktorer som kommer inn i det, det at du har en familie”.

Morten

Mestring i motvind

”de (pressen) oppfatter jeg som faktisk ute etter å personlig ta livet av deg. Altså der er det ett eller annet som, altså det må være noe sykt inni der”.

Nils

”Nei... i korte ordelag så vil jeg egentlig bare si at det er en litt sånn lammende opplevelse.. du får en.. du blir på en måte angrepet med varierende grad av muligheter til å beskytte deg og du har ikke noen kontroll over det som kommer ut”.

Simen

”Jeg vil si at det er den største påkjenningen jeg har gått igjennom i hele mitt liv (trusler som konsekvens av omtalen)”.

Geir

Syv av informantene tok opp temaer som gav uttrykk for alvorlige taps- og trussel situasjoner. Uttalelsene varierte likevel noe i styrke. Tre informanter følte seg urettferdig behandlet, tre informanter følte at noen var ute etter dem, og Geir følte virkelig at han var i fare. Til tross for ulike beskrivelser, var dette en indikasjon på at de fleste informantene opplevde hendelsen som stressende. Unntaket i denne sammenhengen var Lars-Erik og Bendik, som derimot opplevde det hele som relativt ufarlig, og noe som bare hadde med jobb å gjøre.

”det var totalt ufarlig for meg det som skjedde, men det var farlig for meg hvis jeg gjorde noe som leder, som ville skade (navnet til bedriften) for fremtiden, da ville jeg ha følt at jeg ikke hadde stått rett”.

Bendik

”Nei, det er mulig at jeg filtrerer, at jeg velger å tenke eller ta ut de delene av tankene som styrker meg i situasjonen det er jeg ikke sikker på, men har i grunn ikke gått inn på meg”.

Lars Erik

4.3 Resiliens

Alle informantene gav uttrykk for at det var viktig for dem å opprettholde en mest mulig stabil og normal tilværelse under den belastende medieomtalen. En slik opprettholdelse av fysisk og psykisk normalfunksjon er nettopp det som karakteriserer begrepet resiliens slik det har blitt konseptualisert innen vårt teoretiske rammeverk.

”Noen ting må ligge fast, hvis du blir kastet ut slik som jeg ble. Det å prøve å opprettholde en normal profesjonell tilværelse”.

Jim

”Nei, så sa jeg at det er for sent nå, nå har jeg jo tatt på meg de tingene og det må jeg jo fullføre”.

Bente

”Altså det har jo vært å forsøke hele tiden business as usual”.

Lars Erik

”Desideret det viktigste mens det pågår er at man finner energien, holder fokus og gjør en jævla god jobb, det er desidert det viktigste. Ikke la noen få sette spørsmålsteget med oppførselen din på feltet og måten du jobber på, det må du få i boks altså”.

Bendik

”Og jeg, vi valgte allerede tidlig veldig bevisst, en veldig åpen mediestrategi. Fordi vi tror at det tjener man på i lengden. Være åpen med det man har gjort. Vær åpen og også tilgjengelig så langt man kan. Og ikke se på journalister som en trussel, men som også medspillere. Altså, at her er det altså mulighet for å komme til orde med sitt syn. Så det har vi prøvd å legge til grunn gjennom hele saken. Jeg tror at det har også vært med på å bidra positivt. Og i forhold til hvordan pressen har skrevet og behandlet oss”.

Geir

”Jeg følte vel ikke at livskvaliteten min ble veldig dårlig. Det er noe sånt altså, litt sånn opp og ned, men stort sett ganske bra”.

Sara

”Bør jo prøve å gjøre de vanlige tingene som man har gjort bestandig og prøve å glemme alt som har med presse og slike ting å gjøre”.

Morten

”Ja.. si det.. jeg har... jeg har.. jeg har vel egentlig ikke gjort noe spesielt, jeg har på en måte bare akseptert at sånn er det og nå får jeg bare stå i det og det kommer til å gå over.. det var egentlig sånn jeg tenkte og så kobler du bare på en måte ut andre ting til det begynner å roe seg... så.. På mange måter så opplevde jeg meg selv som forbausende rolig igjennom det.. det var liksom bare en ting som du må bare takle der og da”.

Simen

”Jeg endret ikke på noe livs... Jeg endret ikke på hverdagen min for å si det på den måten”.
”Hvis jeg skal si noe på det så har jeg hatt god livskvalitet stort sett hele livet jeg da, jeg vil si jeg hadde en beskyttet men liten down de tre, fire første dagene etter at vi mistet bevilgningen”.

Nils

Sitatene over viser at det var viktig for alle informantene å opprettholde en mest mulig normal situasjon. For fem av informantene var det viktigst å opprettholde normalen i forhold til jobb

(Jim, Bente, Lars-Erik, Bendik, og Geir), mens for de fire andre var det mer preget av å normalisere livet generelt midt oppe i det hele.

4.4 Hardførhet

Alle informantene beskrev temaer som kunne knyttes til hardførhet. Dette var den kategorien som dekket mest i materialet i forhold til resiliens, og var stort sett den dominerende faktoren for motstandsdyktighet. Det var selvsagt en del individuelle variasjoner, slik at hardførhet ikke alene utgjorde den dominerende måten til resiliens for alle i utvalget. For syv av informantene (unntatt Morten og Simen) var hardførhet den faktoren som bidro mest til å opprettholde livskvaliteten gjennom den belastende hendelsen. Informantene gav uttrykk for å være engasjert i den situasjonen de kom opp i gjennom å vise pågangsmot, og å forsøke å snu situasjonen. Et godt eksempel på dette, var en uttalelse fra Geir da han ble spurt om han så på seg selv som en frontsoldat: ”JA, jeg gjør nok det”. Til tross for at dette var typisk for Geir, samt det mest ekstreme utsagnet som kom frem, er det likevel et godt eksempel på det engasjement som preget mange av informantene.

”Ja. Jeg må gjøre noe, jeg kan ikke bare sitte der og synes synd på meg selv, det hadde ikke gått. Men som sagt jeg har vært gjennom stygge avisoppslag en del ganger og du lærer deg”.

Sara

”Jeg hadde bestemt meg for at jeg skal ikke la dette, at de ikke skal få knekke meg for å være helt ærlig”.

Nils

Mange av informantene gav uttrykk for en vilje til å forsvare seg mot den kritiske omtalen de hadde fått i media. Tidligere erfaring var også en faktor i denne sammenhengen, noe som kom klarere frem senere i analysen. Et annet tema som de fleste informantene kom med eksempler på, var det å kunne ha innflytelse på hendelsen. Unntaket var Morten og Simen, som prøvde å få kontroll i begynnelsen av den kritiske omtalen, men etter hvert gav opp. Kontroll over situasjonen ble beskrevet litt ulikt, men for alle var det viktig å føle at de kunne påvirke situasjonen.

Mestring i motvind

”når vi opplevde at dette her fortsatte da rigget jeg et eget kriseteam her. Så hentet jeg inn en medierådgiver fra (stedsnavn) og hans partner, så de satt her hele tiden, da begynte jeg å få kontroll på saken, men det tok faktisk to døgn før vi opplevde at vi hadde kontroll”.

Nils

”Veldig aktiv, selv om informasjonsavdelingen legger noen premisser, er det alltid du selv som må være aktiv i dette. Det du fort lærer er at det er forskjell på journalister og hvis det er litt store, spennende ting så har ikke journalisten kontroll over produktet sitt”.

Jim

Mange av informantene tok kontroll over situasjonen gjennom aktiv mestring. Dette ble likevel gjort på litt ulike måter. Fem stykker skaffet seg eksterne rådgivere, mens de andre valgte å ta styringen mer selv. Seks informanter gav også uttrykk for at de hadde lært noe, eller vokst som følge av den kritiske omtalen. Faktisk var det hele fire informanter som sa de hadde fått bedre livskvalitet etter hendelsen. De så på dette som en utfordring, noe de hadde mestret.

”Må ha nok ryggrad til å tåle en liten storm og da. Men jeg tror det er også viktig å lære seg at livet også er litt motgang da. Det er ikke alt som ordner seg så veldig greit bestandig. Jeg tror jo at selv jeg og har jo sikkert vokst på det her, sikkert. Jeg vet ikke, klarer ikke å måle det selv. Men altså vanligvis så er det jo sånn at man lærer jo gjennom motgang da, de erfaringene der, lærer mye om seg selv. Lærer også om medmennesker”.

Bente

”Du blir sterkere i motgang, om du opplever det på privat basis eller om det er offentlig eller hva som helst, så tror jeg det. Nå har jeg fått opplevd det og har vokst på det, blitt mer komplette da i forhold til det. Kan bruke det i forhold til å hjelpe andre”.

Morten

”Det som ikke dreper deg, gjør deg sterkere”, er et velkjent sitat, noe som også ser ut til å være viktig for de som står frem som spesielt hardføre. De fleste i utvalget gav uttrykk for at opplevelsen hadde gitt en form for læring eller vekst. Av andre ting som ble nevnt i forhold til hardførhet, var at de så på stress som mindre truende, at det ikke var så mye å bekymre seg over.

”Ja.. si det.. jeg har... jeg har.. jeg har vel egentlig ikke gjort noe spesielt, jeg har på en måte bare akseptert at sånn er det og nå får jeg bare stå i det og det kommer til å gå over.. det var egentlig sånn jeg tenkte og så kobler du bare på en måte ut andre ting til det begynner å roe seg... så.. På mange måter så opplevde jeg meg selv som forbausende rolig igjennom det.. det var liksom bare en ting som du må bare takle der og da”.

Simen

”Det som gjorde at dette på en måte..., det gikk å takle (arbeidsmetode på jobb), først og fremst fordi ingen andre medier fulgte opp. Og det er som regel, hvis du jobber med (bransjenavn) så vet du at det er ganske god indikasjon på at dette er noe avisen har skapt og ikke nødvendigvis noe som er en større begivenhet enn det”.

Sara

At de hardføre ikke så på stress som spesielt truende, hadde en viss logikk ut fra de temaene som de så langt har presentert. Det virket som om de rett og slett ikke lot den kritiske medieomtalen gå inn på seg. Dette kommer spesielt godt frem i flere uttalelser som gav inntrykk av at de så på seg selv som selvsikre personer, til tross for den negative omtalen.

”Da tror jeg at en med min bakgrunn hadde bedre forutsetninger enn mange for å ta en slik situasjon. Jeg har levet et omskiftelig liv, vært i den typen situasjoner før, vært megler, rådgiver og konsulent. Jeg kan klare meg i en slik situasjon føler jeg. Jeg vet jo andre som har opplevd tilsvarende som blir bitre og får mer nedtur. Det har nok en del med psyken å gjøre”

Jim

”For jeg har en veldig trygghet på meg selv og hvordan jeg er”.

Lars-Erik

Alt i alt så det ut til at de informantene som hovedsakelig benyttet seg av denne veien til resiliens, hadde et slags panser som gjorde at det negative prelltet av. Lars-Erik beskriver det på følgende måte

”Jeg har, det har faktisk ikke kommet innen for skillet på en måte, eller gått helt inn”

Lars-Erik

4.5 Selvforsterkning

Tre av informantene benyttet selvforsterkning som en vei til resiliens, mens resten ikke nevnte noe som kunne tolkes på en slik måte. Selvforsterkningen var ofte knyttet opp til at de mente de hadde svært mye personlige ressurser, og ikke lot seg påvirke av den kritiske medieomtalen som en følge av nettopp dette. Alle tre fremsto som svært selvsikre personer, og brydde seg ikke så mye om hva mediene eller andre måtte mene. For disse tre informantene utgjorde selvforsterkning, i nesten like stor grad som hardførhet, den dominerende veien til å oppnå resiliens.

”altså jeg er jo heldig, jeg er jo, jeg har jo et godt familiært forhold, jeg har jo jobb, jeg har jo økonomien på plass, jeg har selvtilliten, men jeg kan godt forstå folk som blir utsatt for dette her som ikke har det, altså hvis du er litt ”shaky” fra før av, det er jo klart det der, det kan være et mareritt det, altså at folk tar livet sitt”.

Nils

”For jeg har en veldig trygghet på meg selv og hvordan jeg er. Og det henger sammen med det at jeg har en sånn enkel filosofi, at når jeg er sikker på at jeg gjør det som er rett for selskapet og jeg gjør så godt jeg kan”.

Lars-Erik

Mestring i motvind

”Dette høres sikkert veldig flott ut, men jeg flyter så inn i helvetes godt som person”

Bendik

I tillegg til personlige egenskaper som gjorde dem motstandsdyktige mot stresset i den belastende hendelsen, nevnte de tre også temaer som gav uttrykk for stor faglig trygghet i deres respektive yrker. De ønsket ikke forandring i forhold til sine faglige beslutninger, men ville heller jobbe for at kritikerne skulle se at de hadde rett i sin sak. De gav inntrykk av at media helt klart hadde tatt feil, og at de selv på en måte var ”ufeilbarlige”.

”Det at en journalist skriver at du er en idiot, det får nå han stå for, spørsmålet er jo, hva sier publikum, altså oppfatter de det samme, merker du at du mister oppdrag, merker du at kundene forsvinner. Det er jo det som er risikoen. Hva journalisten skriver, det er nå revnende likegyldig”.

Nils

”Jeg kan jo si at vi er jo et av verdens største selskaper innen den bransjen vi holder på i, og ingen gjør det her bedre enn oss. Altså hele bransjen sliter og vi sliter også økonomisk, men det er, altså vi tjener ikke nok, men, ingen gjør det bedre enn oss, og ingen kan gjøre den typen analyser bedre enn oss er vår oppfatning i dette her”.

Lars Erik

”Du kan ikke forandre deg for at folk syns du skulle gjort slik eller slik, de får ta den arbeidslederen du er”.

Bendik

4.6 Unngående mestring

Alle informantene gav uttrykk for å ha benyttet seg av en eller annen form for unngående mestring i løpet av den belastende hendelsen. Til tross for mange likhetstrekk, så var det også store variasjoner i forhold til hyppighet av bruk og til grad av unngåelse. Det som stort sett var felles var behovet for avstand til omtalen ved ikke å lese alt som omfattet saken, samt å rette fokus andre steder.

”Så det er ikke sånn at jeg har gått aktivt inn for å finne mest mulig stoff om denne saken for jeg har forventa at det skulle bli negativt og har ikke ønsket å ta inn mer enn det jeg følte for egentlig”

Lars-Erik

”Jeg tror det viktigste er det å greie å ha andre arenaer. Altså ha arenaer hvor du kan slappe av, hvor du ikke konfronteres med det som er negativt, hvor du kan bare la det ligge. Og det å greie å tømme hodet når du opplever en sånn situasjon, altså gjøre ting som gjør at du får det helt ut og kan tenke på andre ting, altså at du ikke lar det ligge å nage under hele tiden for du er nødt til å ha noe, hodet ditt og følelsene dine er nødt til å ha fri, også når det står på. Og da må du finne måter å få følelsesmessig fri på”.

Sara

To av informantene skilte seg likevel litt ut i forhold til bruk av denne veien til resiliens. For både Morten og Simen, var unngående mestring stort sett like dominerende som hardførhet. Det generelle inntrykket de gav var at de hadde fått en form for apati- eller resignasjonsholdning til hele situasjonen.

”egentlig så konkluderte jeg raskt med at jeg får bare la dem holde på, det er ikke noe jeg kan gjøre.. du kan ikke gå rundt å endre den oppfatningen som har dannet seg, det vil alltid ha et skjær av en forsvarsgreie og de kommer til å skrive det de har lyst til allikevel.. så det er klart du blir jo.. det er ikke noe moro på en måte.. det er det ikke.. det.. jeg har ikke noe.. jeg blir ikke slått ut av det heller.. det blir jeg ikke.”

Simen

”Bør jo prøve å gjøre de vanlige tingene som man har gjort bestandig og prøve å glemme alt som har med presse og slike ting å gjøre. Følte jo at det ikke var noe problem etter hvert, men uansett hva jeg gjorde og slike ting, så fikk jeg negativ omtale og sånne ting. Fant ut etter hvert at jeg måtte egentlig drite i hele opplegget og det gjorde jeg”.

Morten

Som vi ser av de to uttalelsene over, så gir begge på en måte opp kampen mot den kritiske omtalen, uten at det likevel bekymrer dem nevneverdig. De meldte seg ut av den debatten media skapte. Både Morten og Simen var de to eneste i utvalget som heller ikke viste engasjement i forhold til hendelsen (se kategorien hardførhet s 23), noe som kanskje kommer bedre frem sett i forhold til unngåelsen de kombinerte det hardføre med. I tillegg til dette hadde begge også evnen til å oppleve positive emosjoner både under og i etterkant av den kritiske medieomtalen.

4.7 Positive emosjoner

Alle informantene (med unntak av Bendik) opplevde flere positive emosjoner under den belastende hendelsen. Det var selvsagt en viss spredning i hvor mange ganger de gav uttrykk for dette (de som benyttet undertrykking i størst grad, og de som benyttet selvforsterkning i minst grad), men alle opplevde det. Fem stykker spøkte med hendelsen og hadde humor i forhold til det som skjedde, de gav godt uttrykk for dette og lo gjentatte ganger under intervjuet.

Mestring i motvind

”Nei det er som sagt hvordan ser avisforsiden ut, det er det som er det fine for oss (ler) uansett så får vi forsiden, så sånn sett er det bare et spørsmål om hvordan ser den headingen ut, hva er det, hva er fokuset, jeg driter egentlig i hva som står, altså ingressen og headingen er det som er interessant, det som står i selve artikkelen gidder jeg ikke lese engang, fordi at jeg vet at folk leser det ikke, det er bare et minimum av folk som gidder å gjøre det”.

Nils

”jeg har ikke noe lyst til å være i avisene på en måte.. jeg har ikke noe pr behov for å si det sånn.. (ler) ihvertfall ikke på den måten”.

Simen

Andre hadde positive opplevelser på andre arenaer, og to stykker også i forhold til media og uttalelser av andre i pressen.

”Vi gjør hyggelige ting, det skal være hyggelig. Livet går videre. Noen ganger er det også å gjøre ting som er friminutt, familien blir jo fort ferdig med dette”.

Jim

”Og da opplevde jeg jo veldig mye positivt fra andre folk, som ikke har vært inne i denne konflikten”

Bente

”For jeg har jo omtalt medieomtalen også som en positiv opplevelse”.

Geir

De to informantene som gav mest uttrykk for opplevelsen av positive emosjoner, var også de to som benyttet undertrykkende mestring i stor grad. For Simen og Morten virket det altså som at det å melde seg ut av mediedebatten hadde hatt en positiv effekt. Et annet interessant funn var at de to som opplevde minst positive emosjoner, var de som hadde gitt uttrykk for bruk av selvforsterkning. Dette kan kanskje sees i sammenheng med at de heller ikke gav uttrykk for å få eller oppsøke sosial støtte, hvor mange i utvalget beskrev at de positive opplevelsene kom fra.

4.8 Andre veier til resiliens?

4.8.1 Sosial støtte

For åtte av informantene i utvalget var sosial støtte en viktig faktor i forhold til hvordan de taklet den belastende hendelsen. Som vi tidligere har nevnt (se hardførhet), så var det fem

Mestring i motvind

stykker som valgte å ta inn profesjonell støtte i form av advokat eller medierådgiver. De andre fire søkte/fikk støtte i større grad fra venner, familie, kolleger, og i noen tilfeller også ukjente. Det som oftest karakteriserte støtten var at de hadde fått ufortjent mye negativ omtale i media.

”For du har et behov for å få en indikasjon fra andre på at det som står i avisen ikke er riktig. For selv om du egentlig vet det selv, så trenger du allikevel de bekreftelsene for å holde selvbildet oppe”.

Sara

Samtlige av informantene tok også opp temaer som omhandlet sosial og profesjonell støtte i forhold til at de hadde gjort det rette, eller at de ikke hadde gjort noe feil. Det å ikke miste sosial anseelse var et tema alle respondentene tok opp i varierende grad.

”Men det er en ting som nok var viktig, det var ingen som sa at jeg ikke hadde gjort en god jobb! Det var viktig. Alle mente det. Det er forskjell på å stå der i blesten hvis du fradømmes alle faculties”.

Jim

Det var også en viss forskjell i hvor mye støtte de enkelte fikk, og ikke minst hvor mye de ønsket. Noen fikk massiv støtte fra mange ulike mennesker og søkte det aktivt (Morten og Simen), mens andre hadde et mindre apparat rundt seg, og brukte det i mindre grad til å innhente støtte.

”Nei.. jeg synes all støtten jeg har fått har vært positiv.. jeg har ikke fått noen sånn uvelkommen støtte.. det har jeg ikke.. jeg synes det har vært helt på sin plass alt sammen”.

Simen

”Nettverket mitt er ikke stort, men det er godt. Veldig familiært preget da”.

Bendik

Det siste sitatet fra Bendik er også typisk for Lars-Erik og Nils. Dette er de samme tre som tidligere hadde gitt uttrykk for at de brukte selvforsterkning som vei til resiliens. Med andre ord kunne det se ut som om selvforsterkere, både får og søker sosial støtte i mindre grad, enn de som ikke benytter denne strategien. Til tross for at det altså har vært en viss forskjell i bruk av sosial støtte, så var likevel inntrykket at alle respondentene synes det har vært godt å ikke stå helt alene i den kritiske omtalen.

”Ja, ja, ja... ha noen, det behøver ikke å være mange, men ha noen som er fortrolige, og ikke bare kona, men også noen som kan hjelpe deg. Men som og du kan være fortrolig med. Som du kan fortelle akkurat hvordan du føler deg. Snakke om ups and downs ikke sant. Det har vært en utrolig styrke for meg i den saken her at jeg har hatt det. Og uten det tror jeg ikke at jeg hadde kommet igjennom det. Hvis du skulle face dette alene. Det tror jeg ikke hadde gått”.

Geir

4.8.2 Rettferdiggjøring

Alle informantene beskrev temaer som kunne relateres til deres egen oppfatning av at de hadde gjort det rette i sine ulike situasjoner. Den kritiske omtalen var som regel rettet mot valg de hadde tatt i forbindelse med sitt profesjonelle arbeid, og det var kanskje derfor viktig for dem å rettferdiggjøre nettopp disse valgene overfor seg selv og andre. For noen så handlet det om rettferdiggjøring i forhold til lover og mer formelle forhold, slik Jim og Sara beskriver det.

”Men jeg hadde jo ikke det mindsettet i det hele tatt, jeg mente jeg hadde gjort de undersøkelsene jeg skulle gjøre og var på juridisk tørr grunn. Det ble jo også fastslått at det var jeg”.

Jim

”det er litt sånn terapi å sette ned på papiret hva du mener er realiteten når du ser at det som kommer opp er faktisk noe du kan stå for. Det er klart at hadde dette vært en situasjon hvor jeg hadde gjort en formell feil, så hadde det vært noe helt annet”.

Sara

For andre informanter så handlet det mer om moralsk rettferdiggjøring, det at ens valg var riktig ut fra egen vurdering. Typiske utsagn i denne sammenhengen var slik det ble beskrevet av Bente og Lars-Erik.

”Altså jeg var veldig trygg på det viset at jeg visste selv at jeg hadde gjort det som jeg syntes var rett”.

Bente

”Det har ikke vært en natt hvor jeg ikke har sovet godt. Det er ikke fordi jeg er ufølsom, men fordi at jeg har troen på at jeg gjør de rette tingene”.

Lars Erik

4.8.3 Tidligere erfaring

All informantene gav uttrykk for at tidligere erfaring var en viktig faktor for hvordan de opplevde og taklet den kritiske medieomtalen. Noen hadde mye erfaring med media fra før, og synes dette var spesielt avgjørende. Spesielt de som brukte selvforsterkning gav uttrykk for at de hadde mye medieerfaring.

Mestring i motvind

”Nei da, jeg har vært igjennom noe av det tilsvarende tidligere. Jeg tror det er derfor på en måte... ,du lærer deg å takle det”.

Sara

”Så sann sett, det som foregikk nå i vinter, det var ikke noe, det å være i medias søkelys er ikke noe ny erfaring for vår del”.

Nils

Andre av informantene hadde ikke nødvendigvis erfaring med media fra tidligere, men støttet seg til annen type erfaring, som de mente gav dem en fordel.

”Sånn at, ikke vant til negativ omtale i media, men vant til at det kan være store uenigheter om ting. Så det var ikke så nytt for meg”.

Bente

”Nei altså dette å være annerledes. Dette å ikke. Altså dette å ikke altså, ikke være, nødvendigvis være en del av flertallet. Altså at andre har meninger om deg og det må dem gjerne få lov å ha. Men man er likevel sikker på sitt eget ståsted. Jeg tror det har hjulpet meg i den situasjonen her faktisk”.

Geir

” Så. Det er ikke dermed sagt at jeg har vært like trygg gjennom hele livet mitt, på ingen måte, men gjennom ganske mange år i bransjen og i selskapet så har jeg utviklet en grad av trygghet”.

Lars-Erik

Til tross for mye individuell erfaring, var det å ha erfaring med negativitet og motgang noe de fleste informantene synes var viktig. De hadde opplevelser fra før, som de hadde lært noe av, og som de kunne anvende i nye kontekster. De som skilte seg ut fra gruppen her var Simen og Morten som ikke gav uttrykk for å ha erfaring med verken motgang, eller negativ medieomtale. De meldte seg til slutt ut av hele mediesirkuset, og gav uttrykk for et håp om at det ville gå over av seg selv.

”du skal jo være relativt hardhudet for å komme for å komme deg upåvirket igjennom det, men samtidig så tenker jeg at mange av dem gjør vel sann som jeg gjør, at de prøver å distansere seg i forhold til det og tenker at la dem bare rase”.

Simen

4.8.4 Rolledifferensiering

For syv av informantene var det svært viktig å fremheve at den negative omtalen var i forhold til deres profesjonelle selvbilde. De gav uttrykk for helt klart å skille mellom seg selv i

Mestring i motvind

arbeidssituasjon og som privatperson, en faktor som kan ha fremmet resiliens i forhold til hendelsen.

”Og så valgte jeg det slik at i det øyeblikk jeg gikk av som konsernsjef, så var jeg privatperson. Jeg kunne valgt å gå i polemikk med alle, men da var jeg privat, ingen kommentar til noen ting. Jeg knappet helt igjen. Det fungerte”.

Jim

”Og som jeg sa selv, jeg er ikke noe sånn, jeg er ikke den som prater så mye om hva som foregår på jobben når jeg kommer hjem, fordi at jeg har, det har jeg lært meg at jeg skal legge ifra meg, jeg har ikke pc hjemme, jeg har ikke noe som helst hjemme, da er jeg hjemme. Det prøvde jeg også å gjøre her. (pause) Og jeg fikk det vel delvis til. Ikke bra nok men delvis”.

Nils

Den fleksibiliteten mellom jobb og privat vi ser ut fra sitatene over, er representativ for alle syv informantene. De gav alle uttrykk for at de ikke behøvde å ta kritikken personlig, da den var rettet mot den profesjonelle stillingen de innehadde. Fem av informantene gav også uttrykk for at medieomtale var noe som fulgte med jobben (implisitt i stillingsinstruksen), altså noe de måtte håndtere som en del av jobben.

”Det er klart at som offentlighetsperson og som (stilling) så skal du på en måte tåle ganske mye. Det må du forvente når du går inn i (stilling) og det er noe med at offentligheten og publikum og presse vil være interessert og man er i økende grad interessert i å personifisere”.

Sara

”Det er en del av jobben min, og en del av det å være (stillingsbeskrivelse) er også det å håndtere media, nesten daglig, det er en veldig viktig del av jobben”.

Bendik

For Geir og Bente var jobb og personlig ideologi mer sammenflettet. Disse to gav likevel uttrykk for at det var ideologien som ble utsatt for kritikk, og gav dermed uttrykk for at den kritiske medieomtalen opplevdes mindre personlig.

”Nei, det handler om kristen samfunnspåvirkning (i forhold til en yrkesrelatert kontroversiell beslutning). Det handler om at vi lever i et samfunn der på en måte de kristne verdiene har fått mindre betydning. Og også der... der... hva skal jeg si... der de kristne verdiene. Dette med kristen samfunnspåvirkning har blitt noe sært”.

Geir

5 Diskusjon

Hensikten med denne studien av resiliens mot kritisk medieomtale, var å se om Bonanno`s (2004) teori kunne utvides som forklaringsmodell, i forhold til andre kontekster enn de som tidligere har blitt undersøkt. Første skritt i denne sammenhengen, var å se om personer som fikk liten endring i livskvalitet under kritisk medieomtale, faktisk hadde en opplevelse av dette som lignet på tap, trussel eller traume, slik det beskrives i teorien.

5.1 Medieomtale som tap og traume

I min undersøkelse uttalte de fleste informantene at de hadde opplevd hendelsen som svært belastende, og de brukte ord som heksejakt, terror, tap (dødsfall), urettferdig, alvorlig, trussel, og lammende for å beskrive deres opplevelser. Så til tross for at deres livskvalitet ikke hadde endret seg mye (ikke mer enn 30 % nedgang), hadde de aller fleste en oppfatning om at situasjonen hadde vært en potensielt traumatiserende hendelse eller tap, noe som hadde ført til at livskvaliteten midlertidig har gått noe ned. Likevel var det stor variasjon i hvor stressende situasjonen ble beskrevet. To stykker beskrev faktisk hendelsen som relativt ufarlig. Betyr dette at de ikke opplevde medieomtalen som stressende? Dette stemmer ikke med tidligere forskning, som fysisk har målt at resiliente personer faktisk opplever stress, men likevel klarer seg bra (Tugade & Fredrickson, 2004). Kan vi dermed konkludere med at kritisk medieomtale kan oppleves som PTH eller tap, slik det beskrives av Bonanno (2004)? Ja, evidens fra min studie slutter seg til tidligere forskning (Andreassen & Skålholt, 2003; Andreassen, 2003; Gustafsson, 2003; Næs, 2005; Karlsen, 2006; Strøm-Olsen, 2007; Christensen, Waldahl & Weisæth, 2007) som har funnet støtte for denne antakelsen.

5.2 Opprettholdelse av normalfunksjon

Jeg hadde videre en antakelse om at det ville være en gruppe på prosjektet som ville utvise resiliens, slik Bonanno har definert det i sin teori fra 2004. Den første kvantitative utvelgelsen, i forhold til livskvalitet, gav en indikasjon på at det var ni stykker som kvalifiserte til denne gruppen. Nå var kanskje opplevd livskvalitet et noe forenklet mål på resiliens slik det beskrives i teorien, noe vi tok høyde for i den mer inngående kvalitative analysen. Teorien hevder at det å opprettholde en stabil og velfungerende psykologisk og fysisk funksjon er det som definerer resiliens i denne sammenhengen (se def s 5). Til tross for at halvparten av informantene gav uttrykk for at dette var spesielt i forhold til det profesjonelle, kom alle med uttalelser om at en generell opprettholdelse av en mest mulig normal tilværelse (gå på jobb, være med familien, gjøre fritidsaktiviteter, osv), var noe som var viktig for dem. Med andre ord virker det som om min gruppe informanter kan konseptualiseres som resiliente, på den måten begrepet forstås i Bonanno's teori. En innvending i denne sammenhengen, kan være at en bør ta hensyn til at hele fem informanter gav uttrykk for at medie håndtering var en del av deres profesjon. Dette kan ha medført at de kanskje ikke opplevde situasjonen som en PTH, men heller en del av jobben. Likevel har det blitt funnet evidens for at også mennesker som har yrker med stor fare for å oppleve PTH og tap, mer eller mindre sammenhengende over tid, utviser samme reaksjonsmønster som andre (Dohrenwend et al., 2006). Mine data ser ut til å støtte denne forskningen, da majoriteten av informantene gav uttrykk for at nettopp denne hendelsen hadde vært en belastning. I den samme studien viste Dohrenwend et al. (2006) at andelen personer med langvarig problematikk (kronisk PTSD og depresjon) ville øke med grad av eksponering. Likevel har det vist seg at en stor gruppe utviser samme type resiliens, og ikke lar seg påvirke i forhold til dette. Det virker som om erfaringen faktisk bare øker deres evne til å være motstandsdyktig i forhold til belastende hendelser (Maddi & Kobasa, 1984; Maddi, 2002). Det ser altså ut til at også resiliente personer kan oppleve kritisk medieomtale som en belastning, men at de likevel klarer å opprettholde relativt stabil normaltilværelse. Hva kan være årsaken til disse individuelle forskjellene? Eller sagt på en litt annen måte, hvilke faktorer førte til at akkurat disse individene klarte å fungere normalt til tross for negativ medieomtale?

5.3 Fleksibel tilpasning

Min undersøkelse viste at alle informantene syntes å være i stand til å benytte seg av fleksibel tilpasning, slik dette kommer til uttrykk gjennom personvariablene hardførhet og positive emosjoner (Bonanno et al., 2007). Hardførhet var den faktoren som tydeligst fremmet resiliens hos mine informanter. Disse resultatene så ut til å stemme godt med Maddi's (2009) studie, som viste at jo høyere nivå av hardførhet, jo større livskvalitet. Samtlige av informantene rapporterte flere ganger positive affekter, og flere enn halvparten kunne se det humoristiske i situasjonen og le av den. Dette var et resultat jeg forventet ut fra tidligere forskning som viser at resiliente opplever mye positive emosjoner (Block, J & Kremen, 1996), selv under svært belastende hendelser. Dette kan ha en sammenheng med at prosessen med å innhente positive opplevelser har blitt automatisert, og dermed krever lite kapasitet fra arbeidsminnet (Tugade & Fredrickson, 2007). Dette stemte godt med mine data, da beskrivelsene til informantene bar preg av at de positive affektene hadde vært mange, og hadde kommet lett og naturlig i ulike situasjoner. Vår studie støttet Bonanno's teori i forhold til at evnen til fleksibel tilpasning er svært viktig for resiliens. Slik sett kan det virke som om disse to personvariablene er tilstrekkelig for å kunne være resilient mot kritisk medieomtale, på lik linje som har vist seg innen tidligere forskning på tap og traumer.

5.4 Pragmatisk mestring

Den andre dimensjonen av personvariabler Bonanno et al. (2007) har operert med i sin teori, omhandler rigide personlighetskarakteristikker som kan føre til pragmatisk mestring. Kritisk medieomtale kan være en hendelse som vanligvis oppstår utenfor normale omstendigheter, og da kreves det i følge Bonanno og Marcini (2008) ofte spesielle metstringsbehov. I min studie viste det seg at fem informanter tok i bruk en pragmatisk form for mestring. Dette var metstringsformer som i følge forskerne inkluderte bruk av strategier som normalt sett ville vært mindre effektive, og kanskje forstyrrende i normative kontekster. Slike rigide

personlighets karakteristikk har blitt observert hos selvforsterkere og personer som benytter undertrykkende mestring (Bonanno & Marcini, 2008).

I min undersøkelse gav tre av informantene inntrykk av å ha en selvforsterkende form for mestring, noe som så ut til å ha konsekvenser i forhold til sosial støtte og opplevelsen av positive emosjoner. Dette var de i utvalget som uttrykte minst opplevelse av positive emosjoner og sosial støtte. Som en motsetning til dette var det to andre informanter som gav inntrykk av at de hadde en mer undertrykkende form for mestring av den kritiske omtalen, noe som så ut til å ha konsekvenser i forhold til hardførhet, spesielt i forhold til engasjement og kontroll, og positive emosjoner. De som gav uttrykk for å benytte undertrykking i sin pragmatiske mestring hadde mindre engasjement og kontroll, men opplevde også mest positive emosjoner. Hvordan kan dette tolkes? Når det gjelder pragmatisk mestring, viste mine data at valg av pragmatisk mestringsstrategi hadde en innvirkning på hva slags fleksibel tilpasning som var dominant, i tillegg til å være gjensidig utelukkende overfor hverandre. Likevel resulterte begge strategier i opprettholdelse av normalfunksjon, noe som dermed støtter Bonanno & Marcini`s (2008) antakelse om at pragmatisk mestring kan være funksjonelt i møte med belastende hendelser. Selvforsterkerne gav uttrykk for å være mer fleksible innen personvariablen hardførhet, mens undertrykkerne gav uttrykk for å bruke evnen til å oppleve positive emosjoner i større grad.

5.5 Sosiokontekstuelle faktorer

Ut fra min studie så dette ut til å ha en sammenheng med sosiokontekstuelle faktorer, slik Bonanno et al. (2007) har indikert i tidligere studier. Som tidligere nevnt hadde selvforsterkning en sammenheng med mindre sosial støtte, samt mindre opplevelse av positive emosjoner. Dette er noe som også stemmer godt med tidligere forskning som har funnet evidens for at selvforsterkning kan ha en sosial kostnad, men likevel fremmer resiliens (Bonanno, Rennie, & Dekel, 2005). En faktor som kan ha vært viktig i denne sammenhengen er at de som gav uttrykk for selvforsterkning, også var de som oppgav å ha mest erfaring med media fra tidligere. Dette kan ha vært medvirkende årsak til at de ikke følte det samme behovet for støtte fra andre; at dette var noe de mestret selv.

En interessant observasjon i denne sammenhengen, var at de som gav uttrykk for undertrykkende mestring hadde lite eller ingen erfaring med kritisk medieomtale, sett i forhold til selvforsterkerne. Resultater fra min studie viste at undertrykkerne først prøvde å få kontroll gjennom motsvar, men at de etter hvert meldte seg ut. Mangelen på erfaring kan ha ført til at selvbildet ble truet, og at de dermed gav opp. Tidligere forskning har kommet til lignende konklusjoner. Derakshan & Eysenck (1999) har funnet støtte for at undertrykkende mestring brukes for å bevare et selvbylde som er avhengig av å opprettholde lavt nivå av negative emosjoner. Myers & Derakshan (2004) har hevdet at undertrykkere ser ut til å bruke en unngående kognitiv strategi, som gjør at de retter oppmerksomheten bort fra negative emosjoner eller truende stimuli. Ut fra min undersøkelse gav undertrykkerne uttrykk for at oppmerksomheten ble rettet mot venner, familie, kolleger i form av sosial støtte, noe som igjen hadde den effekten at det fremmet positive emosjoner. Denne pragmatiske mestringen skilte seg klart fra selvforsterkerne, som gav uttrykk for at de ikke fikk, eller søkte så mye sosial støtte, og derfor kanskje ikke opplevde like mye positive emosjoner som de andre. Dette kan selvsagt også ha hatt sammenheng med at selvforsterkerne i tillegg oppgav å inneha svært mye personlige ressurser og selvtilit, samt uttrykte at de hadde den erfaringen som skulle til for å mestre situasjonen. Med andre ord virket det som om de ikke tolket situasjonen som like belastende, og dermed kunne takle situasjonen selv. Kan vi dermed konkludere med at tidligere erfaring var avgjørende for hvilken pragmatisk form for mestring som ble benyttet? Til tross for at det kom frem indikasjoner på dette, er det også avhengig av personlighets karakteristikk (Bonanno & Mancini, 2008).

Til tross for at sosial støtte og tidligere erfaring hadde litt ulik funksjon for informantene, gav alle inntrykk at hadde vært viktig å rettferdiggjøre det de fikk kritikk for i media. En årsak til dette kan ha vært de potensielle sosiale konsekvensene av en slik kritisk medieomtale. Christensen, Waldahl og Weisæth (2007) kaller dette for ”sosial dødsangst”, at fenomenet er sosial trussel fremfor en reell trussel på livet, slik en naturkatastrofe kan være. På denne måten vil bekreftelse på at man har gjort det rette kunne være en sterk kilde til å opprettholde det sosiale selvet, og således medføre at kritikken sees som uberettiget og ufarlig. Dette vil i mye mindre grad gjelde i en situasjon hvor det faktisk er en reell trussel om livsfare. Kanskje kunne vi sagt at dette var aktiv mestring, og således igjen en del av personlighetskonstruktet hardførhet, men den sosiale naturen til fenomenet kritisk medieomtale gjorde at dette fremsto som en forutsetning for den resiliens som ble beskrevet av informantene.

Den siste sosiokontekstuelle faktoren som kom frem i min undersøkelse var rolledifferensiering. Evnen til å skille mellom jobb og privat så ut til å være en faktor som fremmet resiliens gjennom en form for fleksibel tilpasning. For syv av informantene var det svært viktig å fremheve at den negative omtalen var i forhold til deres profesjonelle selvbylde. De gav uttrykk for helt klart å skille mellom seg selv i arbeidssituasjon og som privatperson, en faktor som kan ha fremmet resiliens i forhold til hendelsen. For to av informantene var jobb og personlig ideologi mer sammenflettet. I denne sammenhengen var det ideologien som ble utsatt for kritikk, og de gav dermed uttrykk for at den kritiske medieomtalen opplevdes mindre personlig. Dette er en sosiokontekstuell faktor som kanskje var spesiell i forhold til det fenomenet som ble undersøkt i min studie. Som Christensen, Waldahl & Weisæth (2007) hevder i sin artikkel, er ikke kritisk medieomtale en ytre fysisk fare, men heller det de kaller en ”sosial dødsangst”, noe som beskrives som en eksistensberettiget angst for tap av yrke, stilling, anseelse og vennskap. Dette kan ha medført at medieomtalen ikke ble oppfattet som livstruende i like stor grad som terrorangrep, ulykker og krig. På denne måten vil det å kunne være fleksibel i forhold til ulike roller kanskje være mer fremtredende i kontekster som har sosiale konsekvenser, slik kritisk medieomtale kan være.

6 Konklusjon og veien videre

6.1 Konklusjon

Min undersøkelse har vist at svært mange motstandsdyktige mennesker opplever kritisk medieomtale som en potensielt traumatiserende hendelse eller tap, men at de likevel klarer å opprettholde relativ stabil normalfunksjon under slike omstendigheter. Dette støtter altså tidligere forskning som har funnet evidens for dette i andre kontekster. Det jeg spesielt så etter i min studie, var om Bonanno`s (2004) teori kunne utvides som forklaringsmodell, i forhold til kritisk medieomtale. Min undersøkelse fant støtte for at fleksibel tilpasning (hardførhet og positive emosjoner) var den faktoren som tydeligst fremmet resiliens blant mine informanter. Med andre ord kan det virke som om disse to personvariablene generelt sett gir tilstrekkelig grunnlag for å kunne være resiliert mot kritisk medieomtale, på lik linje som har vist seg innen tidligere forskning på tap og traumer.

Jeg fant videre støtte for at noen også benyttet pragmatisk mestring i forhold til den negative medieomtalen, men at dette hadde visse implikasjoner i forhold til den fleksible tilpasningen. Selvforsterkning så ut til å være nært forbundet med hardførhet, mens undertrykking fremmet mer bruk av positive emosjoner; noe som kan være en indikasjon på at hver av de ulike fleksible tilpasningsformene har sin pragmatiske mestringsstrategi.

Likevel kan vi ikke konkludere med at Bonanno`s teori, i sin originale form, er helt overførbart til resiliens mot kritisk medieomtale. Til tross for at de fire faktorene forklarer mye av denne resiliensen, fant min studie flere kontekstuelle faktorer som hadde avgjørende betydning for opprettholdelsen av livskvalitet. Dette er en svakhet ved teorien som Bonanno et al. (2007) selv har vært klar over. Forskerne har tidligere uttalt at det i fremtidig forskning vil være viktig å se på hvordan disse kontekstuelle faktorene muligens virker sammen med personlighetsvariabler, og således fremmer resiliens. I min studie virket både sosial støtte og tidligere erfaring sammen med de ulike formene for pragmatisk mestring. Mine data indikerer at tidligere erfaring kan ha vært med på å styre valget av pragmatisk mestringsform. I tillegg til denne interaksjonen, var rettferdiggjøring av egne handlinger og valg en sentral faktor for resiliens. Årsaken til at nettopp dette var en sentral faktor, ligger mye i naturen til fenomenet

kritikk, og kan således ha vært kontekstspesifikk i forhold til behovet for å forsvare seg mot sosiale angrep.

Et funn som var spesielt interessant i forhold til Bonanno`s (2004) teori, var den effekten rolleflexibilitet hadde i min undersøkelse. Dette er kanskje spesielt aktuelt i forhold til fenomener med sosiale konsekvenser, men kan kanskje inngå i den dimensjonen Bonanno et al. (2007) kaller fleksibel tilpasning. En slik implementering ville gjort teorien ennå mer anvendelig som forklaringsmodell for resiliens, i kontekster hvor trusselen i stor grad er basert på sosiale konsekvenser.

Bonanno`s (2004) modell er et godt utgangspunkt for å kunne forklare resiliens mot kritisk medieomtale, men har klare begrensninger i forhold til de sosiokontekstuelle faktorene som kom frem i min undersøkelse. Det som tydelig kom frem i min studie, og som Bonanno et al. (2007) tidligere har antatt, er at det ser ut til å være mange ulike faktorer i samspill, som fremmer resiliens mot potensielt traumatiserende hendelser og tap.

6.2 Veien videre

Som tidligere nevnt, så er dette i følge min kunnskap den første kvalitative studien av resiliens i forhold til kritisk medieomtale. Denne studien bekreftet til dels tidligere forskning innen resiliens, men avdekket også mulige kontekstuelle sammenhenger som er spesielle for nettopp negativ medieomtale. Likevel er det visse metodiske betraktninger, som gjør at det må mer forskning til for å kunne si noe sikkert om denne sammenhengen. Mine data er, som tidligere nevnt, basert i stor grad på retrospektive selvbeskrivelser. Resiliens er et fenomen som av natur best undersøkes over tid. I denne sammenhengen vil longitudinelle studier av hvordan de sosiokontekstuelle faktorene virker sammen med ulike personvariabler kanskje kunne gi et mer nyansert bilde. En teoretisk utfordring i forhold til utvidelse av Bonanno`s resiliens teori, vil være å implementere den fleksibiliteten som min studie viste i forhold til sosiale roller. Et felt som kunne vært interessant i denne sammenhengen er resiliens i forhold til mobbing. Kritisk medieomtale kan på mange måter også oppleves som mobbing, eller som ”den moderne gapestokken”.

Litteraturliste

- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899–922.
- Andreassen, L. S., & Skålholt, M. D. J. (2003). *Medaljens bakside: en kvalitativ undersøkelse av opplevelse og mestring hos personer fra idrettsmiljø, som har blitt utsatt for kritisk medieomtale*. Upublisert hovedoppgave, Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo.
- Andreassen, W. (2003). *Det blåser på toppene: en kvalitativ studie av opplevelse og mestring hos ledere som har vært utsatt for kritisk medieomtale*. Upublisert hovedoppgave, Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo.
- Atella, M. (1989). *Crossing boundaries: Effectiveness and health among Western managers living in China*. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago.
- Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in army reserve forces. *Consulting Psychology Journal*, 51, 72-82.
- Boden, J. M., & Baumeister, R. F. (1997). Repressive coping: Distraction using pleasant thoughts and memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 45–62.
- Bonanno, George A; Mancini, Anthony D. (2008). The Human Capacity to Thrive in the Face of Potential Trauma. *Pediatrics*;121;369-375
- Bonanno, George A; Galea, Sandro; Bucciarelli, Angela; Vlahov, David (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol.75(5), pp. 671-682.
- Bonanno, G. A., Colak, D. M., Keltner, D., Shiota, M. N., Papa, A., Noll, J. G., et al. (2007). Context matters: The benefits and costs of expressing positive emotion among survivors of childhood sexual abuse. *Emotion*, 7, 824–837.
- Bonanno GA, Galea S, Bucciarelli A, Vlahov D (2006). Psychological resilience after disaster: New York City in the aftermath of the September 11th terrorist attack. *Psychol Sci*. 17(3):181–186
- Bonanno GA. Resilience in the face of potential trauma (2005). *Curr Dir Psychol Sci*. 14 (3): 135–138
- Bonanno GA, Rennie C, Dekel S (2005). Self-enhancement among high-exposure survivors of the September 11th terrorist attack: resilience or social maladjustment? *J Pers Soc Psychol*. 88(6):984–998
- Bonanno GA, Moskowitz JT, Papa A, Folkman S (2005). Resilience to loss in bereaved spouses, bereaved parents, and bereaved gay men. *J Pers Soc Psychol*. 88(5):827–843
- Bonanno, George A (2005). Clarifying and Extending the Construct of Adult Resilience. *American Psychologist*. Vol.60(3) 5, pp. 265-267.
- Bonanno GA (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Am Psychol*. 59(1):20–28
- Bonanno GA, Papa A, Lalande K, Westphal M, Coifman K (2004). The importance of being flexible: the ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychol Sci*. 15(7):482–487
- Bonanno, G. A., Noll, J. G., Putnam, F. W., O'Neill, M., & Trickett, P. K. (2003). Predicting the willingness to

- disclose childhood sexual abuse from measures of repressive coping and dissociative tendencies. *Child Maltreatment*, 8, 302–318.
- Bonanno, G. A., Field, N. P., Kovacevic, A., & Kaltman, S. (2002). Self-enhancement as a buffer against extreme adversity: Civil war in Bosnia and traumatic loss in the United States. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 184–196.
- Bonanno GA, Field NP (2001). Examining the delayed grief hypothesis across 5 years of bereavement. *Am Behav Sci*. 44(5): 798–816
- Bonanno GA, Kaltman S (1999). Toward an integrative perspective on bereavement. *Psychol Bull*. 125(6):760–776
- Bonanno, G. A., & Singer, J. L. (1990). Repressive personality style: Theoretical and methodological implications for health and pathology. In J. L. Singer (Ed.), *Repression and dissociation: Implications for personality theory, psychopathology, and health* (pp. 435–470). Chicago: University of Chicago Press.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *The Minnesota Symposia on Child Psychology* (Vol. 13, pp. 39–101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Block, J. and A.M. Kremen: 1996, 'IQ and egoresiliency: Conceptual and empirical connections and separateness', *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), pp. 349--361.
- Broomfield, N. M., & Turpin, G. (2005). Covert and overt attention in trait anxiety: A cognitive psychophysiological analysis. *Biological Psychology*, 68, 179–200.
- Casella, L., & Motta, R. W. (1990). Comparison of characteristics of Vietnam veterans with and without posttraumatic stress disorder. *Psychological Reports*, 67, 595–605.
- Christensen, Waldahl & Weisæth (2007). Medier som skader og dreper. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, nr. 24.
- Coifman, Karin G; Bonanno, George A; Ray, Rebecca D; and Gross, James J (2007). Does Repressive Coping Promote Resilience? Affective–Autonomic Response Discrepancy During Bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 92, No. 4, 745–758
- Colvin, C. R., Block, J., & Funder, D. C. (1995). Overly positive selfevaluations and personality: Negative implications for mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1152–1162.
- Creswell, C., & Myers, L. B. (2002). Do repressors differ on indirect and direct measures of attributional style? *Cognition & Emotion*, 16, 831–835.
- Davidson, R. J. (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience, *Cognition & Emotion*, 12, 307–330.
- Derakshan, N., & Eysenck, M. W. (1999). Are repressors self-deceivers or other deceivers? *Cognition & Emotion*, 13, 1–17.
- Derakshan, N., & Eysenck, M. W. (1997b). Repression and repressors: Theoretical and experimental approaches. *European Psychologist*, 2, 235–246.
- Dohrenwend BP, Turner JB, Turse NA, Adams BG, Koenen KC, Marshall RD (2006). The psychological risks of Vietnam for U.S. veterans: a revisit with new data and methods. *Science*. 313(5789):979–982
- Egeland, B. R., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*,

5, 517–528.

- Flores E, Cicchetti D, Rogosch FA (2005). Predictors of resilience in maltreated and nonmaltreated Latino children. *Dev Psychol.* 41(2):338–351
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647–654.
- Fredrickson BL, Tugade MM, Waugh CE, Larkin GR (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *J Pers Soc Psychol.* 84(2):365–376
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist: Special Issue*, 56, 218–226.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology: Special Issue: New Directions in Research on Emotion*, 2, 300–319.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237–258.
- Freud, S. (1957). Repression. In P. Gay (Ed.), *The Freud reader* (pp.562–568). New York: Norton. (Original work published 1915)
- Giese-Davis, J., Sephton, S. E., Abercrombie, H. C., Duran, R. E., & Spiegel, D. (2004). Repression and high anxiety are associated with aberrant diurnal cortisol rhythms in women with metastatic breast cancer, *Health Psychology*, 23, 645–650.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.
- Gustafsson, E. M. (2003). *Heksejakt i vår tid? en kvalitativ studie av ti kvinners opplevelse og mestring av kritisk medieomtale*. Upublisert hovedoppgave, Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo.
- Hobfoll SE. Social and psychological resources and adaptation. *Rev Gen Psychol.* 2002;6(4):307–324
- Hsieh, H.-F., & Shannon, S.E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277–1288.
- Humble, Àine, M (2009). Technique triangulation for validation in direct content analysis. *International Journal of Qualitative Methods*. 8(3).
- Karlsen K. E. (2006). *Menneskejakten.: En kvalitativ undersøkelse av umiddelbare opplevelser av belastning, livskvalitet og mestring hos ti menn, utsatt for kritisk medieomtale*. Upublisert hovedoppgave, Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo.
- Khoshaba, D. M., & Maddi, S. R. (2001). *HardiTraining* (4th ed.). Newport Beach, CA: Hardiness Institute.
- Khoshaba, D. M., & Maddi, S. R. (1999). *Hardi-Training: Managing stressful change*. Newport Beach, CA: Hardiness Institute.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168–177.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 179–224). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Mestring i motvind

- Kuo, W. H., & Tsai, Y. (1986). Social networking, hardiness, and immigrants' mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 27, 133-149.
- Litz, Brett T (2005). Has Resilience to Severe Trauma Been Underestimated? *American Psychologist*. Vol.60(3), pp. 262.
- Luthans, Fred L., Vogelgesang, Gretchen R. and Lester, Paul B (2006). Developing the Psychological Capital of Resiliency. *Human Resource Development Review*. 5; 25 Retrieved <http://hrd.sagepub.com/cgi/content/abstract/5/1/25>
- MacLeod, C., Rutherford, E., Campbell, L., Ebsworthy, G., & Holker, L. (2002). Selective attention and emotional vulnerability: Assessing the causal basis of their association through the experimental manipulation of attentional bias. *Journal of Abnormal Psychology*, 111, 107-123.
- Maddi, Salvatore R. Harvey, Richard H. Khoshaba, Deborah M. Fazel, Mostafa and Resurreccion, Nephthys (2009). The Personality Construct of Hardiness, IV: Expressed in Positive Cognitions and Emotions Concerning Oneself and Developmentally Relevant Activities. *Journal of Humanistic Psychology*. 49; 292 Retrieved <http://jhp.sagepub.com/cgi/content/abstract/49/3/292>
- Maddi, S.R (2008). The courage and strategies of hardiness as helpful in growing despite major, disruptive stresses. *Am Psychol*. Sept: 563-564
- Maddi, S.R (2005). On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist*. Vol. 60, No. 3, 261-272
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal*, 54, 173-185.
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Harvey, R. H., Lu, J. H., & Persico, M. (2002). The personality construct of hardiness, II: Relationships with measures of psychopathology and personality. *Journal of Research in Personality*, 36, 72-85.
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2001). *HardiSurvey III-R: Test development and instruction manual*. Newport Beach, CA: Hardiness Institute.
- Mancini AD, Bonanno GA (2006). Resilience in the face of potential trauma: clinical practices and illustrations. *J Clin Psychol*. 62(8):971-985
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Matlin, M. W., & Gawron, V. J. (1979). Individual differences in Pollyannaism. *Journal of Personality Assessment*, 43, 411-412.
- Mayring, P. (2000). Qualitative content analysis. *Forum: Qualitative Social Research*, 1(2). Retrieved <http://217.160.35.246/fqs-texte/2-00/2-00mayring-e.pdf>
- Mischel W. (1969). Continuity and change in personality. *Am Psychol*. 24(11):1012-1018
- Myers, L. B., & Derakshan, N. (2004). To forget or not to forget: What do repressors forget and when do they forget? *Cognition & Emotion*, 18, 495-511.
- Næs, M. T. (2005). *Å stå oppreist når det blåser.: En kvalitativ studie av erfarne politikeres opplevelse av belastning og håndtering av kritisk medieeksponering*. Upublisert hovedoppgave, Psykologisk Institutt,

Mestring i motvind

Universitetet i Oslo.

- Ong AD, Bergeman CS, Bisconti TL, Wallace KA (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *J Pers Soc Psychol.* 91(4):730–749
- Ozer, E. J., Best, S. R., Lipsey, T. L., & Weiss, D. S. (2003). Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: A metaanalysis. *Psychological Bulletin*, 129, 52–71.
- Papa, Anthony & Bonanno, George A. (2008). Smiling in the face of adversity: The interpersonal and intrapersonal functions of smiling. *Emotion*. Vol 8, No 1, 1-12
- Patton, M.Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Presseforbund, N. (2008). *Vær Varsom plakaten*. Retrieved <http://www.presse.no/varsom.asp>
- Robins, R. W., & Beer, J. S. (2001). Positive illusions about the self: Short-term benefits and long-term costs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 340–352.
- Roisman, Glen I (2005). Conceptual Clarifications in the Study of Resilience. *American Psychologist*. Vol.60(3), pp. 264.
- Rutter M. Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *J Fam Ther.* 1999;(2):119–144
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 141–164). New York: Oxford.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1989–1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211.
- Schwerdtfeger, A., & Kohlmann, C. (2004). Repressive coping style and the significance of verbal–autonomic response dissociations. In U. Hentschel, G. Smith, J. G. Draguns, & W. Ehlers (Eds.), *Defense mechanisms: Vol. 136. Theoretical, Research, and Clinical Perspectives* (pp. 239–278). Amsterdam: Elsevier.
- Shedler, J., Mayman, M., & Manis, M. (1993). The illusion of mental health. *American Psychologist*, 48, 1117–1131.
- Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2002). Accepting threatening information: Self-affirmation and the reduction of defensive biases. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 119–123.
- Strøm-Olsen, K. A. (2007). *Negativ medieeksponering: Effekter og mestring.: En kvantitativ studie av mennesker som har blitt utsatt for omfattende negativ medieeksponering i forbindelse med sitt arbeide*. Upublisert hovedoppgave, Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193–210.
- Taylor, S. E., Lerner, J. S., Sherman, D. K., Sage, R. M., & McDowell, N. K. (2003a). Are self-enhancing cognitions associated with healthy or unhealthy biological profiles? *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 605–615.
- Taylor, S. E., Lerner, J. S., Sherman, D. K., Sage, R. M., & McDowell, N. K. (2003b). Portrait of the self-

Mestring i motvind

- enhancer: Well adjusted and well liked or maladjusted and friendless? *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 165–176.
- Tugade, Michele M & Fredrickson, Barbara L (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*. 8:311-333.
- Tugade, Michele M & Fredrickson, Barbara L (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004, Vol. 86, No. 2, 320–333
- Weisæth, L. (1993). Det psykiske traumat. In L. Weisæth, og Mehlum, L. (red.), *Mennesker, traumer og kriser*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Werner EE. Resilience in development. *Curr Dir Psychol Sci*. 1995;4(3):81–85
- Werner, E. and R. Smith (1992). *Overcoming the Odds: High-risk Children from Birth to Adulthood* (Cornell University Press, New York, NY).
- Wolin, S.J. and S. Wolin (1993). *Bound and Determined: Growing Up Resilient in a Troubled Family* (Villard, New York).
- Zacharie, R., Jensen, A. B., Pederson, C., Jorgensen, M. M., Christensen, S., Lassesen, B., & Lehbrink, M. (2004). Repressive coping before and after diagnosis of breast cancer, *Psycho-Oncology*, 13, 547–561.

Vedlegg

Vedlegg I: Informasjonsbrev til informantene

Vedlegg II: Samtykkeerklæring

Vedlegg III: Kurver for opplevd livskvalitet

Vedlegg IV: Intervjuguide

Veldegg I: Informasjonsbrev til informantene

I OFFENTLIGHETENS SØKELYS

Vi tillater oss å kontakte deg fordi vi har sett at du har vært omtalt i mediene i forbindelse med din arbeidssituasjon. En slik opplevelse kan for mange være belastende. Vi ønsker å komme i dialog med deg da vi tror du sitter med erfaringer som det kan være verdifullt for andre å ta del i.

Ved Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo har vi startet et forskningsprosjekt om stress og mestring hos personer som er utsatt for kritisk medieomtale. Vi fokuserer på hvordan disse personene selv opplever situasjonen og hva som skjer i deres relasjoner til kolleger, familie og miljø. Vi vil også se på mer langsiktige effekter av denne erfaringen og kartlegge hva den enkelte foretar seg for å håndtere situasjonen.

Målet er å få mer kunnskap om hva som skjer med mennesker som utsettes for kritisk medieeksponering, hvordan de opplever og håndterer situasjonen og hva de mener de kunne

Mestring i motvind

hatt nytte av i en slik situasjon. Denne kunnskapen vil være viktig for andre som kommer i tilsvarende situasjoner. Videre vil kunnskap fra dette prosjektet kunne gi viktige bidrag til den presseetiske debatt.

Faglig ansvarlig for prosjektet er Professor Dr. Philos. Fanny Duckert, Psykologisk Institutt.

Hovedforsker er Cand. Psychol. Øyvind Tjore som skal ta doktorgrad på dette arbeidet. I tillegg vil flere psykologistudenter skrive hovedoppgaver på prosjektet.

Vi vil med dette spørre deg om du kan tenke deg å delta som informant på dette prosjektet.

Selve undersøkelsen består i et personlig intervju, i tillegg til at du blir bedt om å fylle ut noen skjemaer som systematisk kartlegger elementer i den aktuelle situasjonen, opplevelse av stress, mestringsstrategier og egenopplevelse. Under intervjuet vil vi gjerne bruke båndopptaker, men bare hvis du synes dette er greit.

Informasjonen vi får vil bli behandlet strengt konfidensielt og anonymitet vil bli ivaretatt i alle publikasjoner. Deltakelsen i prosjektet er frivillig og du kan når som helst trekke deg underveis uten å oppgi grunn. Når undersøkelsen er avsluttet vil alle data bli slettet.

Prosjektet er godkjent av Personvernombudet for forskning.

En av forskerne, Student navn, vil kontakte deg per telefon i nærmeste fremtid for å informere nærmere om prosjektet. Dersom du selv ønsker å ta kontakt, kan du gjøre dette direkte på e-post

til: Øyvind Tjore e-post: otjore@c2i.net, tel: 92 856 448, faks: 92 976 449 eller undertegnede.

Med vennlig hilsen

Fanny Duckert

Vedlegg II: Samtykkeerklæring

SAMTYKKEERKLÆRING VED INNSAMLING OG BRUK AV PERSONOPPLYSNINGER TIL FORSKNINGSPROSJEKTET I OFFENTLIGHETENS SØKELYS

Jeg gir mitt samtykke til at informasjon som er hentet inn fra meg kan benyttes i prosjektet I offentlighetens søkelys. Følgende forutsetninger ligger til grunn for samtykket:

All informasjonen skal behandles konfidensielt.

Ved publisering skal alle data anonymiseres slik at min person ikke kan knyttes til informasjonen.

Det er kun prosjektmedarbeiderne som får tilgang til prosjektets data.

Prosjektmedarbeiderne er underlagt taushetsplikt.

Jeg kan når som helst velge å trekke meg som informant i prosjektet. Mine data vil da bli slettet.

Når undersøkelsen er avsluttet vil alle data bli slettet.

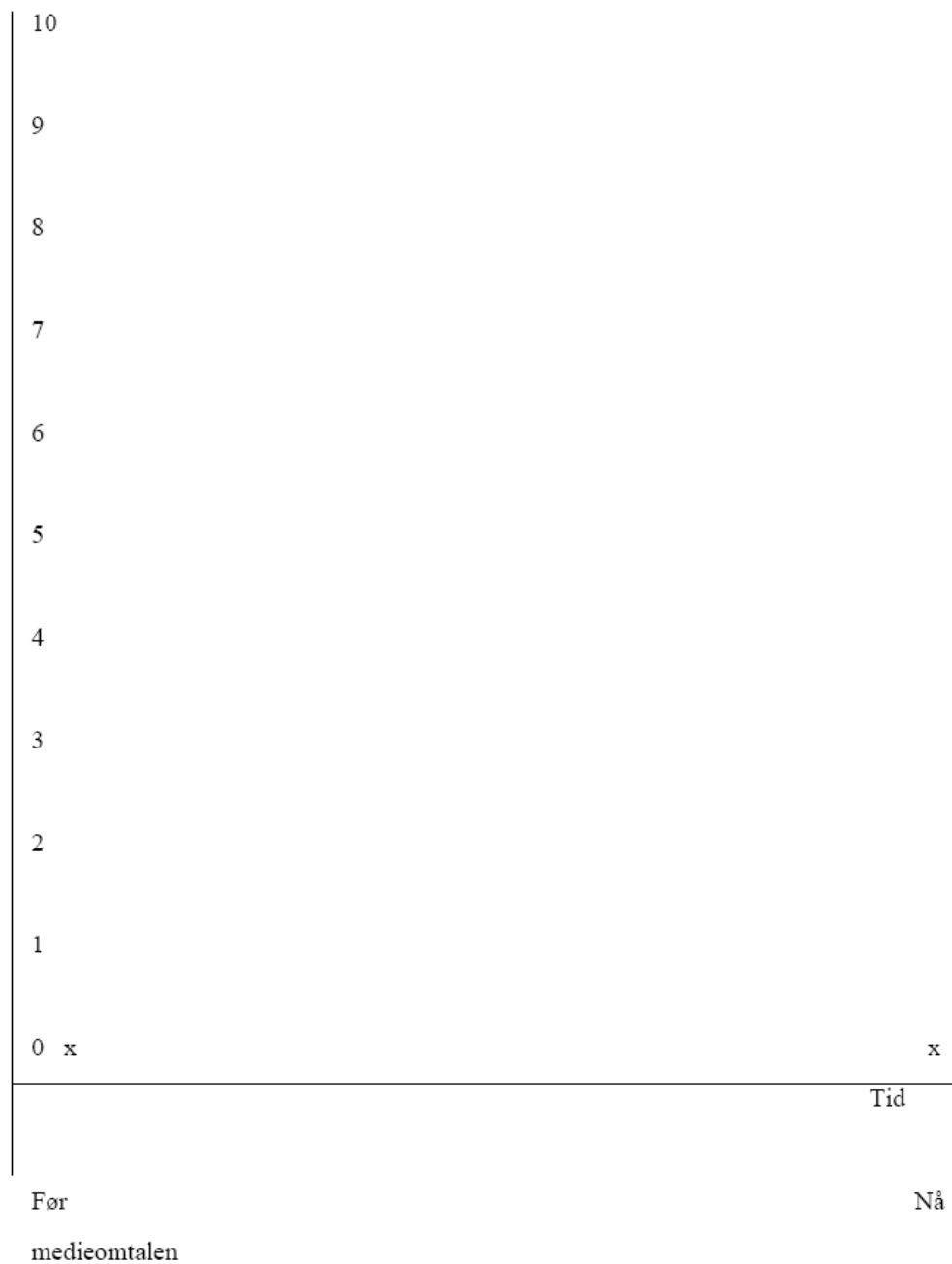
Prosjektgruppen kan kontakte meg igjen på et senere tidspunkt, med henlegg om en ny intervjuavtale.

Sted:_____ Dato:_____ Navn:_____

Vedlegg III: Kurver for opplevd livskvalitet

Figur III: Opplevelse av total livskvalitet gjennom medieomtalen

Svært god livskvalitet



Vedlegg IV: Intervjuguide

Interviewguide for Prosjekt "I offentlighetens søkelys"

Versjon 10/WA 27.04.2010

Du har opplevd å bli omtalt i mediene i en eller flere sammenhenger i forbindelse med ditt arbeid. Omtalen var til tider kritisk og negativ. Dette kan man som leder være mer eller mindre forberedt på. Å bli omtalt slik kan innebære en belastning, og for noen føre til en krise. Vi er interessert i å vite noe mer om den enkeltes erfaringer med å komme i søkelyset på denne måten. Jeg vil gjerne snakke med deg hvordan du opplevde denne prosessen, og hva du har gjort for å komme gjennom situasjonen. Vi vil også komme inn på hvilke faktorer du følte forsterket det vanskelige/krisen og hva du opplevde var til nytte eller hjelp for deg.

1. Kan du fortelle hva som skjedde da mediene begynte å skrive om eller omtale deg?

Hva skjedde innledningsvis?

Hva slags omtale, pos, nøytral, negativ

Var det oppslag eller omtaler som gjorde spesielt inntrykk?

2. Hvordan opplevde du det som skjedde da det startet?

Kan du huske hva du gjorde?

Mestring i motvind

hva du tenkte?

hva du følte?

3. Hvor belastende opplevde du denne medieomtalen?

Plassere på skala fra 0- 10?

Særlig belastende?

Utvikling/endring

4. Hva følte du stod på spill?

- Tape anerkjennelse og respekt fra noen som var viktige for deg
- Tap av offentlig anseelse
- Virke umoralsk/ lite omtenksom og varm person
- Virke inkompetent
- Tap av karriere eller jobbmuligheter/mål
- Tap av selvfølelse
- Tap av egen helse, ve og vel (fysisk og psykisk)

- Svekke nære venner og families ve og vel

5. I hvilken grad følte du at du hadde mulighet til å påvirke situasjonen?

6. Kan du fortelle litt om hva gjorde du for å komme igjennom situasjonen?

Konkrete handlinger, Påvirke situasjonen hjemme/på jobb/ellers

Initiativ til samarbeid

Tanker

Noe for å berolige deg selv/føle at du hadde kontroll?

Ivareta egne eller andres fysiske og psykiske behov?

Skadebegrensing

Utfordret motstandere – medier

7. Søkte du råd eller hjelp fra noen?

Hvem?

Hva slags hjelp/råd

Erfaringer /nytte?

8. Var det noe du syntes var spesielt viktig å holde fast ved eller gjøre?

Del 2. Hvis vi nå ser mer på hvordan du opplever situasjonen i dag, i ettertid

9. Vil du si at det som har skjedd har påvirket din situasjon i dag/ hvordan?

Arbeid/lederrolle

Familie /venner/privat

Offentligheten/medier

Konsekvenser?

Situasjoner som vekker minner/reaksjoner?

Påvirkning/betydning

10. Hvis du skulle tegne en kurve som beskriver din opplevelse av belastningen fra før medieomtalen startet og til i dag hvordan vil den se ut (gi et ark)

Tegne en tidskurve over belastning, beskrive situasjonen , lage egne intervaller- viktige punkter.

Hvor stor andel av dette vil du tilskrive selve medieomtalen og ikke saken i seg selv

Mestring i motvind

Skala fra 0-10 hvor 10 er 100%

10. Hvis du på samme måte skulle tegne en kurve som beskriver din livskvalitet fra før medieomtalen startet og til i dag hvordan vil den se ut? (fortelle underveis)

Relasjoner

Arbeid

Selvfølelse

Helse

Prioriteringer

11. Hvordan synes du selv du har taklet situasjonen?

Noe du har gjort som har fungert bra for deg?

Viktigste du har gjort

Gjort annerledes? Valgmuligheter?

Har du erfaringer fra andre situasjoner som kan ligne på denne?

Likheter/forskjeller?

12. Hva har vært mest til nytte eller hjelp for deg?

Erfaringer

Mestring i motvind

Støtte, hjelp; familie, venner, profesjonelle, kolleger, andre

Hvis du skulle fått mer hjelp- hva tror du ville vært nyttig?

Hva kunne du trengt?

13. Hvis du skulle gitt et råd til andre i tilsvarende situasjon - hva ville du sagt?

Noe å tilføye?